

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства  
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и  
информатике в период детства

**ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа  
(магистерская диссертация)

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Л.В. Воронина

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
подпись

Исполнитель:  
Морозова Раиса Васильевна,  
обучающийся НОМ-1801z

\_\_\_\_\_  
подпись 

Руководитель:  
Малоземова Ирина Ивановна,  
кандидат пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
подпись

Екатеринбург 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	11
1.1. Сущность и структура валеологической культуры младших школьников .....	11
1.2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста .....	21
1.3. Возможности внеурочной деятельности для формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста.....	31
1.4. Основное содержание и формы деятельности по формированию валеологической культуры младших школьников .....	42
Выводы по первой главе.....	52
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	54
2.1. Диагностика уровня сформированности валеологической культуры у младших школьников .....	54
2.2. Содержание работы по формированию валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности .....	71
2.3. Анализ эффективности педагогических условий формирования валеологической культуры у младших школьников во внеурочной деятельности .....	87
Выводы по второй главе.....	97
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	99
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	114
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	116

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....	118
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 .....	120
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 .....	122
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 .....	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 8 .....	124
ПРИЛОЖЕНИЕ 9 .....	128
ПРИЛОЖЕНИЕ 10 .....	136
ПРИЛОЖЕНИЕ 11 .....	137

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Воспитание здорового ребенка является важнейшей социально-педагогической задачей, стоящей перед системой образования нашей страны. В то же время мониторинг состояния здоровья первоклассников показывает значительный рост числа детей с изначально низким уровнем здоровья, также существует тенденция его ухудшения в процессе обучения детей в школе. В связи с этим проблема ценностного отношения обучающихся к здоровью, здоровому образу жизни становится все более актуальной.

В таких нормативно-правовых документах, как «Конвенция ООН о правах ребенка», «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей», национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», Закон Российской Федерации «Об образовании»; в федеральных целевых программах «Защита нации», «Дети России» находят отражение вопросы, связанные с охраной здоровья подрастающего поколения. Эти документы нацелены на формирование здорового образа жизни и мотивации сохранения здоровья у детей и подростков.

Работу по сохранению здоровья обучающихся необходимо начинать в начальной школе, когда закладываются стереотипные модели поведения и формируется стиль жизни. Важно, чтобы младшие школьники получили элементарные представления о способах укрепления и сохранения здоровья, осознали его как одну из ключевых жизненных ценностей и приобрели здоровые привычки, которые позже превратятся в осознанные поведенческие модели.

Анализ литературы свидетельствует о большом внимании, которое исследователи уделяют проблеме сохранения здоровья детей. В работах М.М. Безруких [7], И.И. Брехмана [9], Э.Н. Вайнера [10], В.В. Колбанова [32], Л.Г. Татарниковой [76], А.Е. Чекалова [90] и других ученых подчеркивается значение формирования здорового образа жизни у

обучающихся разного возраста. Особенно остро проблемы здоровья младших школьников рассматриваются в исследованиях М.М. Безруких [7], Н.Ф. Дика [24], Г.К. Зайцева [26], Н.В. Третьяковой [78] и др.

В настоящее время, в период проходящих в нашей стране социально-экономических преобразований, наблюдается резкое ухудшение здоровья обучающихся, образовательный процесс оказывает на детей негативное здоровьеразрушающее действие. Одним из средств решения проблемы является формирование у обучающихся валеологической культуры, которая позволит сохранить и укрепить их здоровье и мотивировать к ведению здорового образа жизни.

Валеология представляет собой научное направление, возникшее на стыке медицины, биологии и педагогики, направленное на изучение физиологических, психологических механизмов, обеспечивающих поддержание, сохранение здоровья человека и профилактику вредных привычек и заболеваний. Педагогическая валеология решает основную задачу: укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения (Э.Н. Вайнер [10], В.П. Казначеев [29], В.В. Колбанов [33], Л.Г. Татарникова [76] и др.). В последние годы активно исследуются проблемы формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста (Л.И. Баянова [6], Р.Н. Денисенко [23], И.В. Кузнецова [36], М.Г. Маринина [43], А.Н. Митяева [48] и др.).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность обучающихся и ее роль в образовательном процессе рассматривается в работах В.И. Казаренкова [28], Л.Н. Коковиной [31], В.М. Коротова [34], Л.И. Маленковой [42], С.А. Шмакова [82], Н.Е. Щурковой [93] и др. Во внеурочной деятельности значительно расширяются возможности формирования валеологической культуры школьников.

Однако анализ психолого-педагогической и методической литературы показывает, что практика формирования валеологической культуры младших школьников недостаточно изучена. Таким образом, актуальность диссертационного исследования определяется рядом **противоречий** между:

- социальным заказом общества на формирование личности, способной ответственно относиться к своему здоровью, и отсутствием условий для формирования такой личности;

- необходимостью формирования валеологической культуры младших школьников и недостаточным методическим обеспечением этого процесса;

- требованием реализации образовательной программы начального общего образования через урочную и внеурочную деятельность и недостаточным использованием возможностей последней для формирования валеологической культуры обучающихся.

Выявленные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования:** каковы педагогические условия формирования валеологической культуры младших школьников во внеурочной деятельности?

Постановка проблемы обусловила выбор **темы исследования:** «Формирование валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности».

**Цель исследования:** выявить, теоретически обосновать, и экспериментально проверить комплекс педагогических условий, обеспечивающих формирование валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

**Объект исследования:** процесс формирования валеологической культуры детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** педагогические условия формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

**Гипотеза исследования:** процесс формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности будет успешным, если:

- обеспечить систематическое и комплексное формирование компонентов валеологической культуры: мотивационно-ценностного, когнитивного, деятельностно-практического, эмоционально-волевого;
- обосновать и разработать модель формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности;
- определить и реализовать совокупность педагогических условий, включающих: обеспечение целостности и системности процесса формирования валеологической культуры обучающихся во внеурочной деятельности; использование разнообразных видов и форм внеурочной деятельности; взаимодействие всех участников образовательного процесса; обеспечение двигательной активности младших школьников во всех формах внеурочной деятельности.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были сформулированы следующие **задачи**:

- 1) осуществить теоретический анализ понятия «валеологическая культура младших школьников» в психолого-педагогической литературе;
- 2) изучить современные тенденции формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста, а также определить и охарактеризовать педагогические условия, реализуемые во внеурочной деятельности и способствующие повышению его результативности;
- 3) обосновать и разработать модель организации внеурочной деятельности, направленной на формирование валеологической культуры учащихся начальной школы;
- 4) определить критерии, показатели сформированности валеологической культуры у младших школьников, провести диагностическое исследование;

5) опытно-поисковым путем проверить эффективность педагогических условий реализации системы деятельности по формированию валеологической культуры детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

**Теоретико-методологической основой** исследования послужили: теоретические знания в области валеологии (И.И. Брехман, В.В. Колбанов, В.П. Казначеев, Л.Г. Татарникова, А.Е. Чекалов и др.); концепции личностно-ориентированного (Ш.А. Амонашвили, А.В. Мудрик, В.А. Сластенин, Л.Г. Татарникова и др.) и аксиологического (Е.В. Бондаревская, А.А. Деркач, С.В. Кульневич и др.) подходы в образовании; теория организации и реализации внеурочной деятельности (Д.В. Григорьев, В.А. Караковский, Л.И. Маленкова, П.В. Степанов и др.); исследования, посвященные разработке здоровьесберегающих технологий в образовании (Л.А. Акимова, Н.В. Сократов, Н.К. Смирнов, Л.Г. Татарникова, Н.В. Третьякова и др.).

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовался комплекс **методов**:

- теоретические: теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической, научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- эмпирические: педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование, беседа, педагогический эксперимент, качественный и количественный анализ полученных данных, математическая обработка результатов, графическое отображение данных.

**Элемент новизны** состоит в:

- определении педагогических условий формирования валеологической культуры младших школьников во внеурочной деятельности;
- разработке модели формирования валеологической культуры детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в уточнении понятия «валеологическая культура младших школьников» и возможностей внеурочной деятельности для ее формирования.



**Практическая значимость** исследования заключается в возможности использования подобранных диагностических методик и разработанной программы внеурочной деятельности «Путь к здоровью» для формирования валеологической культуры учащихся начальных классов.

**База исследования:** МАОУ СОШ № 92 г. Екатеринбурга, учащиеся 3-А класса.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Возможности формирования валеологической культуры младших школьников в урочной деятельности ограничены. Поэтому необходимо активно использовать в этих целях внеурочную деятельность.

2. Формирование валеологической культуры у младших школьников проходит эффективно при создании следующих педагогических условий: обеспечении целостности и системности процесса формирования валеологической культуры обучающихся во внеурочной деятельности; использовании разнообразных форм, методов работы с детьми, разнообразных видов внеурочной деятельности; взаимодействии всех участников образовательного процесса; обеспечении двигательной активности младших школьников во всех формах внеурочной деятельности.

**Апробация и внедрение** в практику результатов исследования осуществлялась посредством личного участия автора в проектировании и проведении опытно-поисковой работы; создания педагогических условий в ходе программы реализации программы внеурочной деятельности; участия в научно-методических конференциях разного уровня и публикаций материалов в сборниках конференций. Всего по теме исследования опубликовано 2 работы:

Морозова, Р. В. Сущность и структура валеологической культуры младших школьников / Р. В. Морозова, И. И. Малоземова // Начальное образование: проблемы и перспективы: III Международная научно-практическая конференция. – Наманган, Наманганский государственный университет, 2020. – С. 333-337.

Морозова, Р. В. Методические особенности формирования валеологической культуры младших школьников / Р. В. Морозова, И. И. Малоземова // Вестник ШГПУ. – 2020. - № 3(47). – С. 66-70.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1. Сущность и структура валеологической культуры младших школьников**

Широко используемый термин «культура» (от лат. cultura - возделывание, позднее - воспитание, образование, развитие, почитание) имеет в науке множество определений.

Аксиологический (ценностный) подход к осмыслению этого феномена заключается в рассмотрении культуры как совокупности материальных и культурных ценностей, иерархии смыслов и идеалов, имеющих значение для определенного общества. В области здоровья этот подход подразумевает осознание ценности своего здоровья.

Представители деятельностного подхода определяют культуру как специфически человеческий способ деятельности. Данный подход позволяет изучить сущность, средства, методы педагогической деятельности, которые обеспечивают реализацию этих ценностей.

В рамках личностного подхода культура рассматривается как процесс творческой деятельности человека. В основу понимания культуры представители этого подхода кладут развитие самого человека как субъекта активной творческой деятельности. «Развитие культуры при таком подходе совпадает с развитием личности ... в любой области общественной жизнедеятельности» [5, с. 34]. В.С. Семенов пишет: «Культура выражает меру осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, обществу, природе, степень и уровень саморегуляции его существенных потенций. Культура есть особый деятельностный способ освоения человеком

мира, включая как внешний, так и внутренний мир самого человека в смысле его формирования и развития» [71, с. 22].

Каждый из приведенных подходов имеет свое значение, в то же время в рамках нашего исследования важен личностный подход, в котором человек играет роль субъекта культуры.

Рассматривая базовую культуру личности, О.С. Газман называет ее «комплексом характеристик (знаний, качеств, привычек, способов достижения задуманного, ценностных ориентаций, творческих успехов), который позволяет жить в гармонии с общечеловеческой, национальной культурой, развивать и общество, и индивидуальное своеобразие» [18, с. 48].

В качестве одной из составных частей культуры в последние годы стали выделять валеологическую.

Термин «валеология» (от латинского «valeo» - быть здоровым, здравствовать) принадлежит автору книги «Валеология – наука о здоровье» И.И. Брехману [9] и появился в 1980 году. Валеологию называют наукой о здоровье, о путях и способах его формирования, сохранения.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения дана следующая формулировка: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Этот документ содержит положения о том, что «обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав человека», а здоровое развитие ребенка представляет собой «фактор первостепенной важности, способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития» [79].

По определению Ю.Е. Вельтищева, полноценное здоровье – это «такое состояние организма, когда функции его систем и органов находятся в состоянии динамического равновесия с внешней средой, отсутствуют какие-либо проявления болезней» [11, с. 12]. Здоровье человека есть не только биологическая, но и социальная категория, это понятие включает

биологические и социальные характеристики личности. Кроме того, замечает ученый, понятие «здоровье» включает определенные формы поведения, позволяющие улучшать качество жизни, достигать высокого уровня самореализации.

Здоровье человека – это индивидуальный способ жизни, соответствующий психофизиологической конституции человека и его образу жизни, его культуре, т.е. здоровье – культура оптимально жить – физически и духовно, и она закладывается с детства родителями, школой [32].

По данным Министерства здравоохранения РФ у современных детей, несмотря на успехи современной медицины, наблюдаются серьезные проблемы со здоровьем: лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные расстройства, 35-40% имеют хронические заболевания. От 20% до 30% учащихся начальных классов ввиду состояния здоровья не могут за отведенное время и в нужном объеме освоить образовательную программу [53]. Эти данные прямо говорят о том, что решение задачи укрепления здоровья – это проблема не столько медицинская, сколько педагогическая.

По словам А.Е. Чекалова [90], валеология представляет собой реально существующий феномен, который объединяет широкий спектр теоретических и практических методов и способов практического решения проблемы здоровья человека, основанных на рациональных и внерациональных формах современной культуры.

В.И. Андреев определяет валеологию как науку «о здоровье и здоровом образе жизни человека, ставящую целью его непрерывное самосовершенствование» [3, с. 253]. Наука о здоровье, по его мнению, рождается на стыке экологии, биологии, медицины, психологии и других наук. В то же время, сфера соприкосновения валеологии и педагогики настолько значительна и важна, что существуют основания для выделения ее в самостоятельную область – педагогическую валеологию.

Подходы исследователей к определению сущности валеологической культуры также различны.

В.В. Колбанов, Т.А. Берсенева считают валеологическую культуру «динамическим стереотипом поведения, способствующим здоровому образу жизни и определяющим бережное отношение к здоровью окружающих» [33, с. 10]. Е.И. Торохова представляет следующую дефиницию: «Валеологическая культура – социально-психологическая деятельность человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций здорового образа жизни, превращение их во внутреннее богатство личности» [77, с. 38].

С точки зрения Л.Г. Татарниковой, валеологическая культура есть «присвоение на личностном уровне концепции здоровья в различных доктринах и следование индивидуальной программе здорового образа жизни» [76, с. 51].

В трактовке А.М. Митяевой [48], валеологическая культура предстает как индивидуальное социальное качество личности, в котором отражены заинтересованное личное отношение к здоровому образу жизни и окружающей среде. Это качество проявляется в процессе участия в духовно-практической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению собственного здоровья как личного капитала успешной жизнедеятельности.

Валеологическую культуру учащихся начальных классов Л.И. Баянова определяет как «социально-практическую деятельность учащегося по сохранению, укреплению и развитию физического и психического здоровья, представляющую собой совокупность достижений в области валеологии и отражающую уровень валеологических знаний, умений и опыта в освоении норм, принципов, традиций здорового образа жизни» [6, с. 13].

По мнению М.Г. Марининой, валеологическая культура младших школьников представляет собой «личностное качество, обеспечивающее формирование и сохранение здоровья благодаря знаниям и творческому осмыслению принципов здорового образа жизни, раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей» [43, с. 38].

Интересным нам кажется определение И.В. Кузнецовой, которая считает, что валеологическая культура детей младшего школьного возраста есть «интегративное качество личности, которое проявляется в системе ценностей здорового образа жизни, знаний, необходимых для процесса здоровьесбережения; мотивов здоровьесберегающего поведения и умений переводить знания о здоровом образе жизни в область практического применения» [36, с. 63]. В данном определении валеологическая культура рассматривается с личностной позиции и точки зрения деятельностного подхода, в нем четко просматривается структура данного феномена.

Проанализировав различные подходы к определению валеологической культуры, мы определили валеологическую культуру детей младшего школьного возраста как личностное качество, обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям закономерностей здоровьесбережения, системе ценностей здорового образа жизни и умениям систематически и целенаправленно осуществлять здоровьесберегающую деятельность на основе имеющихся знаний.

Мы согласны с мнением Л.И. Баяновой [6], что основное направление формирования валеологической культуры определяет личностный аспект – целостное развитие личности учащегося. В то же время формирование валеологической культуры требует соответствующей деятельности, имеющей личностный смысл. Это объясняет значение деятельностного подхода в валеологическом образовании. По мнению исследователя, ключевым в осуществлении деятельностного подхода является перестройка мотивационной сферы ученика, формирование у него потребности в здоровом образе жизни.

Определяя сущность понятия «валеологическая культура», необходимо рассмотреть ее функции. Функция есть специфическое проявление объекта, определенный вид его деятельности. В функциях более, чем в структуре объекта, отражается его сущность [72].

В исследованиях Л.И. Баяновой [6] выделены три функции валеологической культуры: информационная (ознакомление с валеологическими знаниями, способами их применения в практической деятельности); мировоззренческая (определение мировоззренческих ориентиров через валеологические знания, убеждения, ценности); воспитательная (развитие личности, способной сохранять свое физическое и психическое здоровье).

М.Г. Маринина [43] рассматривает следующие функции валеологической культуры:

- аксиологическую – проявляющуюся в осознании школьниками ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, что позволяет реализовать свои умственные и физические возможности;

- гносеологическую – которая заключается в приобретении валеологических знаний и умений, осознании своих возможностей, наличии интереса к вопросам собственного здоровья;

- регулятивную – которая выражается в соблюдении здоровьесберегательных норм и правил поведения, учете определенных требований;

- коммуникативную – состоящую в передаче опыта поддержания здоровья из поколения в поколение, его обогащении; обеспечивающую коммуникацию участников этого процесса;

- адаптивную – обеспечивающую адаптацию и организацию жизнедеятельности учащихся, позволяющую оптимизировать состояние организма и повысить устойчивость к стрессогенным факторам среды.

Рассмотрим структуру валеологической культуры младших школьников.

Л.И. Баянова [6] выделяет в структуре валеологической культуры учащихся младших классов две подструктуры: культуру физического здоровья и культуру психического здоровья.



Под культурой физического здоровья понимается наличие знаний о физическом здоровье, умений и навыков его сохранения, отношения к физическому здоровью. Умения и навыки младших школьников по сохранению физического здоровья включают выполнение утренней гимнастики, физкультурных пауз на уроках; участие в подвижных играх на переменах, ЛФК, походах, спортивных секциях.

Под культурой психического здоровья понимается наличие психологических установок на здоровый образ жизни, саморегуляции эмоционально-волевой сферы, осознание собственного состояния психического здоровья, отношение к психическому здоровью.

Е.Е. Морозова [50] отмечает, что основными компонентами валеологической культуры младших школьников являются следующие:

- валеологические знания, умения и навыки;
- валеологические отношения (познавательные, чувственные, потребительские);
- валеологическая деятельность.

По мнению Э.Н. Вайнера [10], основными компонентами валеологической культуры являются:

- познавательный – получение знаний о здоровье, способах его сохранения, здоровом образе жизни;
- ценностно-ориентационный – формирование ориентации на здоровый образ жизни, осознание ценности своего здоровья;
- коммуникативный – широкое общение с людьми различных сообществ, стимуляция творческой активности;
- эстетический – получение удовольствия от собственной деятельности по формированию здоровья, осознание красоты здорового человека;
- физкультурный – формирование различных форм двигательной активности как условие здорового образа жизни;
- преобразовательный – формирование здоровья собственными силами.

На основании исследований Л.И. Баяновой [6], Р.Н. Денисенко [23], И.В. Кузнецовой [36], М.Г. Марининой [43] было установлено, что валеологическая культура младших школьников включает в себя следующие компоненты:

1. Мотивационно-ценностный компонент.

Мотив есть материальный или идеальный предмет потребности [39]. К мотивации относят то, что побуждает к активности в определенной сфере. Как замечает С.Л. Рубинштейн [69], в качестве мотивов и целей деятельности человека выступает то, что особенно значимо для него.

Отражая уровень развития потребностно-мотивационной сферы личности, данный компонент валеологической культуры включает мотивы, связанные с потребностью получения валеологических знаний (когнитивные мотивы); с сохранением своего здоровья; с ценностно-смысловым основанием деятельности (этические мотивы).

Регулятором поведения человека являются не только осознанные потребности, но и личностные смыслы. По словам А.Н. Леонтьева, «личностный смысл – индивидуальное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как «значение для меня» усваиваемых субъектом безличных знаний о мире» [39, с. 20]. Ценностное освоение действительности человеком выражается в получении ценностно-ориентированных знаний и их реализации в практической деятельности. Ценность здоровья, указывает В.П. Петленко [55], отражается в различных областях деятельности человека, его духовном и культурном развитии, формировании идеалов.

Мотивационно-ценностный компонент, таким образом, характеризует уровень развития мотивации к валеологической деятельности у учащихся, стремление к проявлению активности по отношению к вопросам здоровья, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни. У младших школьников должна быть сформирована потребность в движении,

закаливании, утренней гимнастике, соблюдении правил гигиены; а также должно быть сформировано бережное отношение к своему здоровью.

## 2. Когнитивный компонент.

Данный компонент валеологической культуры младших школьников включает валеологические знания о здоровом образе жизни, валеологических принципах, валеологическое сознание, сформированность валеологического мышления [6].

Валеологические знания И.В. Кузнецова определяет «как научно обоснованные понятия, идеи, факты, накопленные человечеством в области здоровья и составляющие основу для дальнейшего развития науки» [36, с. 53].

Н.Б. Захаревич обращает внимание на то, что валеологические знания, усваиваемые младшими школьниками, оказывают влияние на осознание ими «нового предмета потребности в качестве которого выступает собственное здоровье, его сохранение и развитие и на формирование мотивации» [27, с. 10].

Учащиеся начальных классов к концу обучения в четвертом классе должны овладеть ведущими валеологическими понятиями: «здоровый образ жизни», «здоровье»; знать правила гигиены и простейшие способы самодиагностики, а также способы и методы укрепления и сохранения здоровья [36].

## 3. Деятельностно-практический компонент.

Средства здорового образа жизни должны быть не только освоены и осознаны школьниками, но и переведены в практическую деятельность.

Данный компонент содержит опыт осуществления деятельности, систему умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, поддержания и укрепления своего здоровья, активизации собственных резервных возможностей по поддержанию физического и психического здоровья.

## 4. Эмоционально-волевой компонент.

Желание вести здоровый образ жизни закрепляется у человека при условии получения им положительных эмоций. Поэтому обязательным условием формирования валеологической культуры являются позитивные эмоциональные переживания. Также важным компонентом валеологической деятельности выступает воля, особенно на начальном этапе, когда действия по сохранению здоровья еще не вошли в привычку школьника. По определению Н.А. Цыркун, воля – это «психическая деятельность человека, определяющая его целенаправленные действия и поступки, связанные с преодолением трудностей» [88, с. 17]. В состав волевых качеств входят настойчивость, целеустремленность, упорство, инициативность, самостоятельность, решительность, самообладание, выдержка. С помощью воли происходит усиление либо торможение побуждений, переживаний, действий. Человек получает возможность становиться как бы выше интересов настоящего момента и направлять свою активность на достижение намеченной цели, удерживая ее.

Таким образом, в процессе анализа научной литературы валеологическая культура младших школьников была определена как личностное качество, обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям закономерностей здоровьесбережения, системе ценностей здорового образа жизни и умениям систематически и целенаправленно осуществлять здоровьесберегающую деятельность на основе имеющихся знаний. Сущность валеологической культуры определяется через ее функции и структурные компоненты. Функции валеологической культуры таковы: аксиологическая, гносеологическая, регулятивная, коммуникативная, адаптивная. В структуре валеологической культуры детей младшего школьного возраста выделены мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический, эмоционально-волевой компоненты.

## **1.2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста**

Формирование валеологической культуры должно происходить в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Границы младшего школьного возраста совпадают с периодом обучения в начальной школе и в настоящее время устанавливаются с 7 до 10 лет. В многочисленных исследованиях [35, 47, 54, 63, 87] отмечаются особенности психического развития детей младшего школьного возраста. Н.С. Лейтес [38] называет младший школьный возраст сензитивным периодом для приобщения к культуре, к ее исходным элементам. Этому способствуют такие отличительные черты ребенка этого возраста, как повышенная восприимчивость, доверчивое подчинение авторитету, наивное игровое отношение ко многому из окружающего мира. Младший школьник овладевает письменной речью, ему становятся доступны новые источники и пути освоения культуры, однако у него сохраняются непосредственность и живость восприятия.

В период с 7 до 10 лет происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, которое обеспечивает возможность школьного обучения. Прежде всего, улучшается работа головного мозга и нервной системы. Вместе с тем многие отделы головного мозга у детей этого возраста еще недостаточно сформированы. Несовершенство регулирующей функции коры мозга проявляется в особенностях поведения младших школьников: дети не способны к длительному сосредоточению, легко отвлекаются, эмоциональны, ранимы, возбудимы [63].

И.В. Дубровина [63] отмечает, что все психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии детей младшего школьного возраста, складываются в рамках учебной деятельности. Учебная деятельность предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая еще невысока;

вместе с низкой сопротивляемостью утомлению это часто приводит к заболеваниям. Такие ученые, как Л.А. Акимова, Н.В. Сократов [2], М.М. Безруких [7], Н.К. Смирнов [74], Н.В. Третьякова [78] и др., считают, что многие факторы школьного обучения (стрессовая педагогическая тактика, интенсификация учебного процесса; нерациональная организация учебной деятельности, несоответствие педагогических технологий возможностям обучающихся и т.д.) негативно сказываются на психофизическом состоянии учащихся младших классов. М.М. Безруких [7] подчеркивает, что негативное влияние школьных факторов риска приходится на период интенсивного роста и развития организма ребенка, на период, наиболее чувствительный к любым неблагоприятным воздействиям. Исследователи сходятся во мнении, что формировать валеологическую культуру школьников, мотивацию к здоровому образу жизни возможно лишь в условиях организации здоровьесберегающей образовательной среды в образовательной организации.

Психологи (Л.И. Божович [8], В.А. Крутецкий [35], А.А. Люблинская [41] и др.) называют главной особенностью младшего школьного возраста, влияющей на все стороны жизни ребенка, изменение социальной позиции. Начиная обучение, ребенок становится школьником, членом классного коллектива; он должен подчиняться школьному режиму, выполнять целый ряд требований, делать не то, что хочется, а то, что требуется. Меняются отношения со взрослыми, они становятся более официальными, нормативными; главным авторитетом становится учитель. Младшие школьники, как правило, с желанием и интересом воспринимают происходящие изменения, испытывая при этом значительные трудности, связанные с изменением режима дня, характером взаимоотношений с окружающими и характером самой учебной деятельности. Систематическое обучение создает условия для развития новых познавательных потребностей учащихся, активного интереса к окружающему миру, к овладению новыми знаниями и умениями.

Во многом способность школьника успешно включиться в процесс обучения зависит от уровня развития восприятия, являющегося фундаментом познавательной деятельности. Исследования психологов доказывают, что восприятие первоклассника еще несовершенно, несмотря на его большие возможности [63]. Наиболее типичная черта восприятия ребенка младшего школьного возраста – его малая дифференцированность. Дети в сложном предмете, явлении воспринимают только целое, без анализа частей; неточно дифференцируют сходные объекты, при рассматривании предметов выделяют наиболее яркие, бросающиеся в глаза свойства, не замечая при этом важные, существенные признаки.

Восприятие младшего школьника носит выраженный эмоциональный характер. Объекты, признаки, свойства, вызывающие у детей непосредственную эмоциональную реакцию, воспринимаются ими в первую очередь. Детям этого возраста малодоступно «эмоционально нейтральное» восприятие. Поэтому определенные виды наглядности могут не помогать, а препятствовать процессу усвоения знаний, овладения мыслительными действиями. Учителю необходимо соотносить содержание и форму представления наглядного материала с конкретной педагогической задачей [63].

В процессе обучения восприятие младшего школьника приобретает целенаправленность, управляемость, становится анализирующим, организованным, что связано с развитием мышления. Это и дает возможность ребенку успешно анализировать различные свойства и признаки предметов, сравнивать и сопоставлять их [6].

Внимание младших школьников в начале обучения слабо организовано, плохо распределяемо, неустойчиво, имеет небольшой объем, что обусловлено незрелостью нейрофизиологических механизмов внимания. В то же время хорошо развитые свойства внимания психологи считают определяющим фактором успешности обучения. На протяжении обучения в начальной школе в развитии внимания происходят существенные изменения:

развиваются навыки переключения и распределения, повышается устойчивость, резко увеличивается объем внимания, однако возможности волевого регулирования внимания, управления им ограничены в этом возрасте. Кроме того, произвольное внимание учащегося требует близкой мотивации: младший школьник может заставить себя сосредоточенно работать лишь при существовании близкой перспективы справиться с заданием быстрее других, получить хорошую отметку, похвалу и т.д. [41].

Непроизвольное внимание младшего школьника развито значительно лучше. Без всяких усилий привлекает его внимание все яркое, неожиданное, новое. Если учебный материал отличается наглядностью, яркостью, вызывает эмоции, непроизвольное внимание ребенка становится устойчивым и концентрированным. Однако слишком яркие впечатления способны тормозить понимание, возможность анализировать материал. Произвольное внимание младшего школьника, как замечает А.А. Люблинская [41], развивается с появлением общественных мотивов учения, с появлением ответственности за успех учебной деятельности.

У учащихся начальных классов преобладает наглядно-образная непроизвольная память. Они быстрее, лучше запоминают и прочнее сохраняют в памяти предметы, факты, конкретные события, лица, чем объяснения и определения. Ученики первых и вторых классов часто запоминают механически, заучивают дословно, не осознавая смысловых связей внутри материала. Они не умеют организовать смысловое запоминание: разбить материал на смысловые части, выделять опорные слова, составлять план, пользоваться схемами. В ходе обучения память, как и другие психические процессы, изменяется. Она приобретает черты произвольности, становится сознательно регулируемой и опосредованной. У младших школьников усиливается удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания. По словам Д.Б. Эльконина, «память в младшем школьном возрасте становится мыслящей» [54, с. 58].



Вместе с тем, многие психологи [35, 87] замечают, что к концу обучения в начальной школе лишь 10% школьников могут самостоятельно определить содержание мнемической задачи, найти адекватные средства преобразования материала и сознательно проконтролировать их применение. Обеспечить развитие памяти младшего школьника возможно, лишь формируя способности к саморегуляции, прежде всего, к целеполаганию.

Один из важных психических познавательных процессов – воображение. Оно служит предпосылкой для усвоения новых знаний, когда требуется умение представить себе конкретную ситуацию, которую ученик не может воспринять непосредственно. У детей младшего школьного возраста воображение яркое, живое. В процессе обучения совершенствуется воссоздающее воображение, связанное с созданием образов в соответствии с воспринятым материалом. Развивается и воображение, связанное с созданием новых образов, их преобразованием – творческое воображение. Созданные воображением младшего школьника образы не противоречат действительности, т.к. у него появляется способность оценивать их критически [41].

Б.И. Додонов [25] подчеркивает большое значение воображения в стимуляции деятельности ребенка. У детей младшего школьного возраста воображение, мечта, по его мнению, часто выполняет «формирующую функцию», созидавая направленность личности. «Когда первоклассник наслаждается мечтой о том, как он изобретает лекарство, которое избавит всех от болезней, то это продуктивная и формирующая мечта, несмотря на весь ее наивно-фантастический характер» [25, с. 91].

Как отмечает Л.С. Выготский [17], с началом школьного обучения в центр психического развития ребенка выдвигается мышление. Оно становится ведущим в системе психических функций, которые приобретают осознанный и произвольный характер под его влиянием. В младшем школьном возрасте происходит переход от наглядно-образного к словесно-логическому, понятийному мышлению. Содержанием мышления становятся

не конкретные представления, отражающие внешние признаки предметов и явлений, а понятия, отражающие их существенные, внутренние свойства. Возникновение таких новообразований младшего школьного возраста, как анализ, внутренний план действий, рефлексия, связано с развитием мышления [63].

Приемы логического анализа необходимы младшим школьникам, т.к. без овладения ими невозможно полноценно освоить учебный материал. Однако значительная часть учащихся не усваивает их к концу начальной школы. Развитие внутреннего плана действий дает младшим школьникам возможность ориентироваться в условии задачи, выделять в нем существенное, планировать ход решения, оценивать и предусматривать различные варианты. Начинает формироваться в начальных классах и рефлексия, т.е. способность оценивать собственные действия. Развитие этих новообразований (анализа, внутреннего плана действий и рефлексии) у учащихся в процессе учебной деятельности создает более широкие возможности для использования умственного потенциала младших школьников, формирования понятий.

Исследователи (В.В. Давыдов [22], А.А. Люблинская [41], Г.А. Хрипкова [47] и др.) называют младший школьный возраст переходным, богатым скрытыми возможностями развития, которые педагогу следует уловить. В этом возрасте закладываются основы многих качеств личности.

По утверждению В.В. Давыдова [22], ребенок впервые встречается в школе с четкой системой нравственных требований, которая постоянно контролируется взрослыми. Младшие школьники психологически подготовлены к пониманию смысла этих правил и норм и их выполнению. Важным условием воспитания дисциплинированности и организованности у детей ученый считает четкую формулировку правил и норм взрослыми, поощрение их исполнения и адекватную реакцию на неисполнение. Так же естественно в жизнь младших школьников входят правила здорового образа жизни, особенно при соответствующей поддержке их выполнения в семье.

У учащихся начальных классов значительно усложняется эмоционально-мотивационная сфера. В условиях учебной деятельности изменяется общий характер эмоций. Усвоение новых норм и правил поведения, как правило, не вызывает отрицательных переживаний. Дети гордятся новыми обязанностями, им интересны новые формы общения. Однако учебная деятельность связана со строгими требованиями, сознательной дисциплиной. У младших школьников в процессе обучения увеличивается сдержанность и осознанность в проявлениях эмоций, повышается устойчивость эмоциональных состояний. Детям этого возраста присуще длительное, устойчивое радостное и бодрое настроение [22].

В младшем школьном возрасте у детей формируется самооценка. Так, А.К. Маркова, Т.М. Матис [45], М.В. Матюхина [46] замечают, что дети этого возраста способны как к адекватной, так и завышенной и заниженной самооценке. Характер ее во многом зависит от оценки взрослым успехов ребенка в различных видах деятельности. Такие качества детей 7-10 лет, как доверчивость и открытость, исполнительность и послушание, создающие условия для воспитания личности ребенка, требуют от педагога большой ответственности.

Авторы подчеркивают, что в данном возрасте на основе имеющегося опыта деятельности (игровой, трудовой, учебной) складываются волевая регуляция поведения и мотивация достижения успеха. Младший школьник способен управлять своим поведением на базе принятого решения, намерения, поставленной цели, при этом ребенок долгое время не отвлекается на посторонние дела. Осознание учеником своих возможностей, способностей укрепляет веру в свой успех, мотивацию достижению успеха.

У младшего школьника совершенствуются и такие личностные качества, как самостоятельность и трудолюбие. Их развитие связано с тем, насколько деятельность ребенка удовлетворяет его потребности. По мнению Л.А. Акимовой, Н.В. Сократова [2], Г.К. Зайцева [26], потребность в интенсивной двигательной активности является основной в данном возрасте.

Оптимальное удовлетворение этой потребности выступает фундаментом поддержания хорошего психофизического состояния, высокой работоспособности, положительных эмоций, хорошего настроения у детей.

Младший школьный возраст характеризуется появлением нового уровня самосознания – «внутренней позиции», представляющей собой осознанное отношение учащегося к себе, своему здоровью, явлениям и событиям, окружающим людям, которое ребенок может выразить в словах и делах. В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман [72] отмечают, что такая внутренняя позиция появляется не у всех детей в младшем школьном возрасте. Ее появление становится переломным моментом в дальнейшей судьбе младшего школьника, знаменуя начало его индивидуального, относительно самостоятельного личностного развития. Проявления такой внутренней позиции отражаются в выделении в сознании ребенка системы нравственных норм, которым он старается всегда и везде следовать, независимо от обстоятельств и ситуаций.

Основываясь на исследованиях Л.И. Божович [8], Л.С. Выготского [17], можно заключить, что такие возрастные особенности младших школьников, как произвольность психических процессов, внутренний план действий, сознательная постановка цели достижения успехов, волевая регуляция поведения, доверие к взрослым, формирование нравственных чувств и самооценки, обуславливают сензитивность данного возраста к присвоению ценностей.

Рассмотрим, какие возможности представляют названные психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста для формирования у них валеологической культуры.

Приобщение ребенка младшего школьного возраста к валеологической культуре позволяет вовлекать его в эмоционально более насыщенную среду, чем обычный урок, тем самым дает возможность более эффективно использовать особенности его восприятия, формировать произвольность восприятия [6]. Воображение младшего школьника может служить опорой

при формировании валеологической культуры, когда необходимо построить чувственный или понятийный образ на основе изучаемого материала, преобразовать имеющийся образ, перейти от одной системы отсчета к другой.

Выше уже говорилось, что приемами анализа к концу обучения в начальной школе овладевают не все учащиеся. Однако данное мыслительное действие, предполагающее разложение целого на части, сравнение, выделение общего и частного, существенного и несущественного в предметах и явлениях, необходимо для освоения многих валеологических понятий. С другой стороны, сравнивая различные предметы и явления с валеологической точки зрения, выделяя их существенные свойства, отвлекаясь от несущественных деталей, дети в то же время развивают действие анализа. Развитие внутреннего плана действий, способность к рефлексии необходимы при решении жизненных задач, связанных со здоровьем, выборе разных вариантов поведения, предвидении их результатов.

Несмотря на несовершенство развития психических познавательных процессов, исследователи (Г.К. Зайцев [28], В.С. Мухина [51], Н.К. Смирнов [74]) считают, что младшие школьники способны осваивать валеологические знания и умения: они могут анализировать собственное физическое и психическое состояние, устанавливать некоторые причины нарушения здоровья. Дети этого возраста могут предупреждать простудные и инфекционные заболевания, а также развитие нарушений осанки, близорукости; они способны осознавать свои вредные привычки (в питании, использовании компьютера, телевизора и т.д.) и бороться с ними, а также оказывать себе элементарную помощь при нарушениях психофизического состояния (порезе, ушибе, головной боли, нервном напряжении).

Л.И. Баянова [6], М.Г. Маринина [43] полагают, что дети младшего школьного возраста вполне способны усвоить такие валеологические понятия, как здоровье, работоспособность, активный отдых, рациональный режим, средства оздоровления, вредные привычки, профилактика и др. От

младших школьников не требуется строгое научное понятие, в то же время дети способны объяснять их на примерах, аналогиях, анализировать, применять на практике. От класса к классу происходит обогащение валеологических понятий.

Хорошей опорой в процессе формирования валеологической культуры у учащихся могут служить их способность к волевой регуляции поведения, мотивация к достижению успеха, самостоятельность, трудолюбие, упорство.

Для раскрытия темы нашего исследования важным представляется вопрос о ценностных ориентациях младших школьников.

Исследователи утверждают, что ценностные ориентации детей младшего школьного возраста отражают точку зрения воспитывающих их взрослых [91]. По данным Г.С. Никифорова [67], высокая ценность здоровья в России характерна для 50% мужчин и 65% женщин. При этом для тех и других характерен в целом достаточно низкий уровень активности поведения, направленного на сохранение и укрепления здоровья. Эти данные говорят о том, что ценность здоровья у младших школьников не может быть высокой. Такие выводы подтверждаются исследованиями М.С. Шелемеховой [91], которые проводились с участием учащихся 2-4 классов. Результаты исследования показали, что на протяжении трех лет жизненно важными ценностями для детей были дружба, хорошая учеба, справедливость. Такие ценности, как познание («все знать»), честь («уметь постоять за себя») и здоровье стояли на втором месте у большинства учащихся. Однако из перечисленных ценностей только ценность «дружба» активно формируется в этот возрастной период. Показатели остальных жизненно важных ценностей достоверно не изменяются, следовательно, не развиваются. Также исследователь выяснила, что в период с 8 до 10 лет постепенно снижается значимость мнения взрослых по отношению к некоторым ценностям, причем более всего это касается ценности «здоровье». Мнение взрослых о здоровье перестает быть определяющим для детей 10 лет. Эти выводы говорят о

необходимости целенаправленного формирования ценностного отношения к здоровью у младших школьников.

Таким образом, все психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии детей младшего школьного возраста, складываются в рамках учебной деятельности. Младший школьный возраст представляет собой период интенсивного развития и качественного преобразования психических познавательных процессов: они приобретают опосредованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок учится управлять восприятием, вниманием, памятью, мышлением. Качественно изменяется способность к произвольной регуляции поведения. Новый уровень развития мотивационно-потребностной сферы позволяет младшему школьнику руководствоваться сознательными целями, выработанными в обществе нормами и правилами поведения, ценностными ориентациями. Одним из центральных новообразований возраста является развитие нового познавательного отношения к действительности. Развиваются, совершенствуются многие личностные качества ребенка: самостоятельность, трудолюбие, организованность, самоконтроль, нравственные качества; усложняется эмоциональная сфера.

Эти глубокие изменения свидетельствуют о больших возможностях развития младшего школьника. Младший школьный возраст является сензитивным для развития познавательных интересов, навыков самоконтроля и саморегуляции, становления адекватной самооценки, усвоения социальных норм, формирования валеологической культуры.

### **1.3. Возможности внеурочной деятельности для формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста**

В педагогической литературе долгое время встречались такие понятия, как «внеклассная работа», «внеучебная работа», «внеурочная работа»,

которые часто использовались как синонимы. В исследованиях 20-70-х годов XX века чаще всего встречается термин «внеклассная работа», которая рассматривается в качестве составной части учебно-воспитательной работы школы. В «Педагогическом словаре» внеклассная работа определяется как «организация педагогом разных видов деятельности воспитанников во внеурочное время, обеспечивающих необходимые условия для социализации личности ребенка» [30, с. 14].

В «Российской педагогической энциклопедии» в качестве синонима внеклассной работы появляется понятие «внеурочная работа». Являясь частью учебно-воспитательного процесса и формой организации свободного времени учащихся, внеурочная работа решает задачи создания благоприятных условий для проявления творческих способностей; реальных дел, доступных для детей и имеющих конкретные результаты; внесение в жизнь детей элементов игры, «оптимистической перспективы и приподнятости» [68, с. 152].

Направления, формы и методы внеурочной работы во многом совпадали с внешкольной работой (дополнительным образованием), в школе работали общества учащихся, технические, туристические и другие кружки, спортивные секции, художественные студии.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (далее ФГОС НОО) [80] придал внеурочной деятельности особое значение. Каждая организация, осуществляющая образовательную деятельность, теперь реализует образовательную программу начального общего образования через организацию урочной и внеурочной деятельности.

В рамках реализации ФГОС НОО, под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования [58].



Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации [57].

Внеурочная деятельность – это неотъемлемая и обязательная часть основной общеобразовательной программы. Она организуется в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями детей, запросов семьи, культурных традиций, национальных особенностей региона. Осуществление ее происходит через реализацию рабочих программ внеурочной деятельности [57].

Внеурочная деятельность в рамках ФГОС НОО направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы НОО. В соответствии с этим, основными критериями для отнесения любой образовательной деятельности к внеурочной являются ее цели и задачи, а также содержание и методы работы.

Многие исследователи высоко оценивают значение внеурочной деятельности в развитии и воспитании школьников.

С.А. Шмаков видит основной потенциал внеурочной деятельности младших школьников в возможности создания личного пространства, полно и ярко раскрывающего естественные потребности ребенка в свободе и независимости; «сферы активного самовоспитания, требующей проявления творчества, воображения, фантазии»; в которой удовлетворяются потребности «признания собственной значимости, самоутверждения, самопроверки своих сил» [92, с. 8].

По мнению Л.Н. Коковиной [31], внеурочная учебная деятельность способствует успешной реализации индивидуальных воспитательных задач, связанных с формированием мировоззрения школьника, формирования его ценностно-смысловых ориентаций. В ней ребенок получает возможность расширить кругозор, освоить новые виды деятельности, увеличить круг

общения, проявить индивидуальность, овладеть способами самоорганизации, самопознания, самореализации. Педагоги и родители получают возможность проявить личностную позицию и творческие способности, реализовать неформальное общение с детьми, обогатить деятельность духовными ценностями и смыслами.

Н.Е. Щуркова отмечает, что для развития «способности быть счастливым», для воспитания человека недостаточно только получаемых на уроке знаний. Исследователь видит педагогическое значение внеурочной деятельности в том, что в ней формируется осмысленное, осознанное отношение к миру; «ценностные отношения в реальной конкретной жизни школьника обретают личностный смысл и находят реальное отражение в практических действиях» [93, с. 119].

В.И. Казаренков [28], В.М. Коротов [34], Л.И. Маленкова [42] и другие ученые выделяют особенности внеурочной деятельности, способствующие формированию валеологической культуры младших школьников: добровольность участия, свободный выбор занятий, активность и самостоятельность школьников; личностная значимость и творческий характер деятельности, сотрудничество школьников, опора на ценностные отношения, системность, которая предполагает взаимодействие средств, методов, приемов и форм работы.

Также исследователи выделяют ряд функций внеурочной деятельности:

- социальную (формирование положительного отношения к общественным ценностям; приучение к самоорганизации и саморегуляции; развитие умения взаимодействовать с людьми); рекреативную (удовлетворение потребности в самопознании и саморазвитии); досуговую (удовлетворение потребности в интересной деятельности, организация свободного времени) (Е.В. Михайлова [49]);

- психофизиологическую (восполнение психофизических сил, восстановление здоровья, разрядка напряжения); личностно-развивающую (приобщение к тем личностно-значимым ценностям, потребность в которых

не удовлетворяется урочной деятельностью; удовлетворение творческих интересов, личностный рост); социализирующая (приобщение к социальным ценностям, общественным процессам) (Т.И. Петракова [56]);

– функцию оснащения школьников жизненно важными умениями, которые дают возможность самостоятельно решать проблемы собственной жизни; организации жизнедеятельности, в процессе которой школьники учатся любить жизнь во всех проявлениях и со всеми ее проблемами, проживая ценностное отношение (Н.Е. Щуркова [93]).

Внеурочная деятельность младших школьников – понятие, объединяющее все виды их деятельности (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации. Она организуется по следующим направлениям: духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное [58].

Д.В. Григорьев, П.В. Степанов [20] отмечают, что в начальной школе можно реализовать такие виды внеурочной деятельности, как познавательная, игровая, досугово-развлекательная (досуговое общение) деятельность, проблемно-ценностное общение, художественное творчество, социальное творчество; трудовая, спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая деятельность.

В педагогической литературе рассматриваются такие формы внеурочной деятельности, как кружки, клубы, мастерские, секции, круглые столы, экскурсии, конференции, диспуты, школьные научные общества, научные и поисковые исследования, соревнования, олимпиады, общественно полезные практики и другие.

Результаты внеурочной деятельности Д.В. Григорьев, П.В. Степанов [20] распределяют по трем уровням. Первый уровень – это приобретение младшим школьником социальных знаний (знаний о социальных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения); первичного понимания повседневной жизни. Второй уровень –

это получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым социальным ценностям (Отечество, семья, человек, мир, природа, труд, культура, знания); ценностного отношения к социальной реальности в целом. Третий уровень – это получение учащимся опыта самостоятельного общественного действия.

Исследователи высказывают мнение, что результаты первого уровня могут быть достигнуты во внеурочной деятельности учащимися 1 класса, второго уровня – учащимися 2 и 3 класса, а к 4 классу вполне возможно для ученика начальной школы достижение третьего уровня результатов.

С точки зрения Н.Ф. Дика [24], внеурочная деятельность учащихся начальных классов преимущественно должна быть направлена на формирование коммуникативных навыков, мотивации обучения и приобретения знаний, а также воспитание здоровых привычек. В.И. Казаренков [28] отмечает, что формирование устойчивого ценностного отношения к собственному здоровью, валеологической культуры происходит во внеурочной деятельности в процессе включения младших школьников в занятия физической культурой, создание игровых ситуаций, проведения круглых столов и т.д.

И.В. Кузнецова [36] считает, что внеурочная деятельность позволяет формировать все компоненты валеологической культуры учащихся начальной школы. Осознание здоровья как высшей ценности, появление мотивации вести здоровый образ жизни, повышение двигательной активности происходит при условии получения младшими школьниками постоянного удовольствия от разнообразных видов деятельности (мотивационно-ценностный компонент). В процессе этой деятельности дети познают себя, свои способности и возможности, получают знания о способах здоровьесбережения (когнитивный компонент). Практически применяя знания о здоровом образе жизни, дети овладевают необходимыми умениями и навыками (деятельностно-практический компонент). В ходе коллективной и самостоятельной валеологической деятельности ребенок получает

положительные эмоции, благодаря которым закрепляется желание вести здоровый образ жизни, при поддержке сверстников и взрослых достигает намеченной цели (эмоционально-волевой компонент).

Для формирования у детей младшего школьного возраста валеологической культуры могут быть использованы такие виды деятельности, как научно-познавательная, спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная (досуговое общение), игровая, социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность), проблемно-ценностное общение, художественное творчество, трудовая, туристско-краеведческая деятельность. Все виды внеурочной деятельности направлены на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению собственного здоровья, поддержанию здорового образа жизни.

Спортивно-оздоровительная деятельность: активный и пассивный отдых, соревнования, спортивные праздники, игры – укрепляет здоровье учащихся, совершенствует их спортивное мастерство, увеличивает двигательную активность, формирует основы здорового образа жизни. По данным исследователей, в младшем школьном возрасте у большей части учащихся формируется негативное отношение к урокам физкультуры по многим причинам (неудовлетворительные условия занятий, чрезмерная заорганизованность уроков, их однообразный характер) [6]. Внеурочная спортивно-оздоровительная деятельность позволяет в большей мере, чем урочная, учитывать индивидуальные потребности и склонности школьников, использовать разнообразные игровые формы.

Научно-познавательная деятельность в аспекте формирования валеологической культуры у учащихся начальной школы, по мнению ученых [4, 19, 36, 43], занимает особое место, способствуя систематизации научных знаний о человеке, природе, обществе, здоровье. Экскурсии, олимпиады, элективные курсы и занятия, предметные недели, викторины, беседы, познавательные игры, детские проекты научно-познавательного направления расширяют знания младших школьников, развивают их познавательный

интерес и все психические познавательные процессы. Научно-познавательная деятельность младших школьников в области здоровья, как отмечает И.В. Кузнецова [36], позволяет более ясно раскрыть интересы и способности ребенка, предложить ему полезное дело, которое может перерасти в серьезное хобби, а в дальнейшем – в профессию.

Целью досугово-развлекательной деятельности является развитие личности и создание основ творческого потенциала учащихся. Этот вид деятельности создает условия для физического и эмоционального отдыха младших школьников. В него входит проведение мероприятий на основе игрового сюжета: конкурсных программ, развлекательных, литературных игр, праздников. Досугово-развлекательные мероприятия в начальной школе (культпоходы в театр, кинотеатр, музей; инсценировки, концерты, «огоньки», тематические праздники, импровизированные кафе, ярмарки и т.д.) позволяют дать обучающимся знания о здоровье, первичное понимание реальности; формировать позитивное отношение к валеологическим ценностям; организовать получение детьми опыта самостоятельного действия [20].

Социальное творчество младших школьников – это добровольное посильное участие детей в совершенствовании социальных отношений, преобразовании ситуации в окружающем социуме. Такая деятельность связана с личной инициативой ребенка, поиском нестандартных решений, ответственностью перед педагогом, сверстниками. Социально значимыми акциями в аспекте формирования валеологической культуры учащихся начальных классов могут быть: выпуск стенгазеты для жителей микрорайона, подготовка и рассылка праздничных открыток, листовок; общественно полезный труд по уборке территории; участие в акциях, организованных взрослыми.

Игровая деятельность для ребенка младшего школьного возраста имеет большое значение, что связано с психологическими особенностями детей этого возраста. По замечанию Д.Б. Эльконина [94], игровая деятельность

прямо связана с потребностно-эмоциональной сферой человека, поскольку в ней происходит эмоционально-действенная ориентация человека в смыслах других видов деятельности. В процессе этой деятельности младший школьник осваивает умение вставать на позицию другого, видеть мир глазами другого, побеждать собственный эгоцентризм. Игра представляет собой наиболее естественную форму взаимодействия между людьми, в ней личность развивается гармонично, стремительно и свободно. В игре участники ненавязчиво получают новый опыт и расширяют знания. В играх формируются базовые социальные ценности, в том числе ценности валеологические. В начальной школе в целях формирования валеологической культуры детей могут быть использованы ролевые, деловые, социально-моделирующие игры [40].

Туристско-краеведческая деятельность младших школьников, являясь важнейшим компонентом человеческой культуры, имеет познавательную, оздоровительную, спортивную и прикладную направленность. Она может быть организована как в форме регулярных факультативных, кружковых занятий, так и в форме нерегулярных занятий: походов выходного дня, краеведческих экскурсий, экспедиций, туристических слетов, соревнований, многодневных оздоровительных походов, краеведческих викторин, встреч с интересными людьми и т.д. Этот вид деятельности способствует воспитанию у обучающихся волевых и нравственных качеств, ответственности за свои поступки в окружающей среде, самостоятельности, инициативности, коммуникативных способностей, а также укреплению физического и психического здоровья, закаливанию, развитию силы, ловкости, выносливости, двигательных навыков. Развивающий эффект туристско-краеведческой деятельности усиливается благодаря включению в нее спортивных и подвижных игр. Умеренная физическая нагрузка в походах и экскурсиях может быть средством тренировки физически слабо подготовленных учащихся.

Анализ работ А.Е. Арсеньева [4], Л.И. Баяновой [6], О.В. Галаковой [19], И.В. Кузнецовой [36], М.Г. Марининой [43] и других исследователей позволил определить виды формы внеурочной деятельности младших школьников, способствующие формированию валеологической культуры, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Виды и формы внеурочной деятельности, способствующие формированию валеологической культуры младших школьников

Виды внеурочной деятельности	Формы деятельности
Спортивно-оздоровительная	Спортивные секции, турниры, соревнования, эстафеты, оздоровительные мероприятия («Веселые старты», спортивные праздники, подвижные игры)
Научно-познавательная	Беседы, познавательные игры, викторины, мозговой штурм, детские исследовательские проекты, дидактический театр, библиотечные вечера, научные общества учащихся, интеллектуальные клубы, внешкольные акции познавательной направленности
Досугово-развлекательная	Культопоходы в театр, кинотеатр, музей, концерты, инсценировки, театр здоровья, праздники «Сохрани свое здоровье», утренники, выставки, тематические «огоньки», ярмарки, встречи, вечера отдыха, смотры
Социальное творчество	Социальная проба (инициативное участие ребенка в социальной акции, организованной взрослыми); выпуск листовок, стенгазет, общественно полезный труд по уборке мусора, очистке природы, социально-образовательный проект
Туристско-краеведческая	Туристические кружки, факультативы, образовательная экскурсия, краеведческая экспедиция, туристический поход, туристический слет, поход выходного дня, краеведческая викторина, встреча с интересными людьми, работа в библиотеке, архиве
Игровая деятельность	Ролевые, деловые, социально-моделирующие игры



В исследованиях различных авторов выделяется ряд педагогических условий формирования валеологической культуры младших школьников во внеурочной деятельности:

- обеспечение целостности и системности процесса формирования валеологической культуры обучающихся во внеурочной деятельности [4, 6, 19, 36]. Валеологическая культура рассматривается как единство духовного, физического, психического, интеллектуального, социального составляющего в структуре личности; ее формирование требует сочетания различных видов и форм повседневной внеурочной деятельности;

- вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья: педагогов, родителей, обучающихся, медицинских работников и т.д. [4, 6, 36, 43];

- обеспечение максимальной двигательной активности учащихся во всех формах внеурочной деятельности [36].

Итак, внеурочная деятельность является важной обязательной частью всего педагогического процесса школы. Это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Внеурочная деятельность предоставляет широкие возможности для формирования валеологической культуры младших школьников. В этих целях могут быть использованы такие виды деятельности, как спортивно-оздоровительная, игровая, научно-познавательная, досугово-развлекательная, туристско-краеведческая, социальное творчество. Формирование валеологической культуры младших школьников во внеурочной деятельности может осуществляться в различных формах, при этом данный процесс должен быть целостным, системным при сотрудничестве всех участников образовательного процесса.

#### **1.4. Основное содержание и формы деятельности по формированию валеологической культуры младших школьников**

Необходимость формирования валеологической культуры младших школьников определена ФГОС НОО [80]. Так, личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать формирование установки на здоровый образ жизни. Предметные результаты освоения основной образовательной программы по окружающему миру – освоение норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде, по физической культуре – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установок на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; соблюдение здоровьесозидающих режимов дня; формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры.

Таким образом, обучающийся начальной школы должен освоить достаточно широкое содержание материала, способствующего формированию его валеологической культуры.

Планируемые результаты освоения примерной основной образовательной программы начального общего образования по окружающему миру [64] включают следующие положения:

- выпускник научится понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

- выпускник получит возможность научиться пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья; осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

В содержание освоения курса «Окружающий мир» должны входить следующие разделы: общее представление о строении тела человека; системы органов (опорно-двигательная, пищеварительная, дыхательная, кровеносная, нервная, органы чувств), их роль в жизнедеятельности организма; гигиена систем органов; измерение температуры тела человека, частоты пульса; личная ответственность каждого человека за состояние своего здоровья и здоровья окружающих его людей; ценность здоровья и здорового образа жизни; режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня; личная гигиена; физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни в соответствии с определением ФГОС НОО [80] – комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В задачи программы входят следующие:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;

- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать свое здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

В начальной школе основным направлением программы в урочной и внеурочной деятельности выступает опыт применения оценочных умений и ценностных ориентаций, норм поведения, направленных на сохранение здоровья, формируемый усилиями всех учебных предметов.

Работа с обучающимися по формированию здорового образа жизни включает:

- внедрение дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в учебный процесс или внеурочную деятельность;

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек;

- проведение дней здоровья, конкурсов, экологических троп, праздников и других активных мероприятий, направленных на экологическое просвещение, пропаганду здорового образа жизни.

Работа с родителями, направленная на повышение уровня их знаний по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний по данной проблеме;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

В урочной и внеурочной деятельности могут использоваться следующие виды учебной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, в музее, деятельность классной или школьной газеты по проблемам здоровья или охраны природы, мини-проекты, дискуссионный клуб, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Таким образом, ФГОС НОО, примерная основная образовательная программа начального общего образования предлагают для освоения обучающимися широкое содержание материала о здоровье и ориентируют педагога на формирование валеологической культуры младших школьников в урочной и внеурочной деятельности.

Проанализируем некоторые программы и учебники по окружающему миру с точки зрения возможности формирования валеологической культуры младших школьников.

Одной из основных задач реализации курса «Окружающий мир» в УМК «Школа России» (автор А.А. Плешаков [62]) является задача формирования модели здоровьесберегающего и безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных ситуациях. В содержание раздела «Правила безопасной жизни» включено рассмотрение следующих вопросов:

- ценность здоровья и здорового образа жизни;
- личная ответственность каждого человека за сохранение и укрепление своего здоровья;
- режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня; личная гигиена;
- физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья;
- забота о здоровье и безопасности окружающих людей – нравственный долг каждого человека.

В 1 классе для формирования валеологической культуры детей изучаются темы: ««Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?» [59]. В учебнике 2 класса [60] имеется раздел «Здоровье и безопасность», 2 урока из которого посвящены формированию валеологической культуры учащихся. Здесь рассматриваются вопросы о внешнем и внутреннем строении тела человека, правилах питания и личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня. В учебнике 3 класса [61] раздел «Мы и наше здоровье» более обширный. На эту тему отведено 8 уроков, на которых строение организма человека рассматривается более подробно, изучаются функции отдельных органов, правила ухода за ними. Дети получают представление о правильном питании, значении физкультуры и спорта, закаливания для укрепления здоровья, здоровом образе жизни.

При изучении тем о здоровье младшие школьники получают новую информацию из текстов учебника, выполняют практические задания (посчитать удары пульса, измерить свой рост и вес; составить режим дня; изучить этикетки на упаковках продуктов и др.); рассматривают и обсуждают картинки; создают модели (модель-аппликация «Внутреннее строение тела человека»); участвуют в проектной деятельности (проект «Школа кулинаров»).

Основная цель обучения предмету «Окружающий мир» в УМК «Начальная школа 21 века» (автор Н.Ф. Виноградова [16]) – представить в обобщенном виде культурный опыт человечества, систему его отношений с природой и обществом и на этой основе формировать у младшего школьника понимание общечеловеческих ценностей и конкретный социальный опыт, умения применять правила взаимодействия во всех сферах окружающего мира. Здесь к общечеловеческим ценностям относится и ценность здоровья (психического, физического, духовного, нравственного), здорового образа жизни.

Одна из содержательных линий курса – «Человек как биологическое существо» - предполагает знакомство учащихся с внешним и внутренним строением человеческого тела, формирование представления о здоровье, здоровом образе жизни.

В программе 1 класса [13] данная содержательная линия представлена разделом «Ты и твоё здоровье» (5 ч.). Первоклассники знакомятся с понятием «здоровье», правилами личной гигиены, охраной органов чувств, способами закаливания и укрепления здоровья, режимом дня, режимом питания, необходимостью двигательной активности. Во 2 классе [14] линия продолжается разделом «Кто ты такой?» (12 ч.). Здесь углубляются и расширяются представления детей об организме человека и здоровье, обсуждаются вопросы организации рационального режима дня, правильного питания, организации труда и отдыха, правильного поведения во время болезни.

В 4 классе [15] дети изучают большой раздел «Человек – живое существо», в котором достаточно подробно знакомятся с органами и системами органов человека, органами чувств и их значением в жизни человека. На тему «Твоё здоровье» отведено в разделе 6 часов. Основное внимание здесь уделяется вопросам организации режима дня и его значения для здоровья человека, рассмотрению правил отдыха и питания, а также

закаливания; школьники знакомятся с понятием здорового образа жизни, вредными привычками и способами их предупреждения.

При изучении данных тем широко используются такие методические приемы, как обсуждение, работа с текстами, заданиями, иллюстрациями учебника; дидактические игры, игры-соревнования в спортивном зале, ролевые игры, проблемные задачи. Младшие школьники выполняют большое количество практических заданий: демонстрируют правильные позы при чтении, просмотре телевизора, определяют время по часам (1 класс); составляют памятки «Режим дня», «Что полезно для организма, что вредно», проводят опыты по определению состава продуктов (2 класс), проводят опыты по измерению частоты пульса и сердечных сокращений, проверке обоняния (4 класс).

Основная цель изучения курса «Окружающий мир» в УМК «Перспективная начальная школа» (авторы О.Н. Федотова, Г.В. Трафимова, С.А. Трафимов [86]): формирование целостной картины мира и осознание места в нем человека на основе единства научного познания и эмоционально-ценностного осмысления ребенком личного опыта общения со взрослыми и сверстниками, с природой; духовно-нравственное развитие и воспитание личности гражданина России. Основные содержательные линии курса, в рамках которых происходит формирование валеологической культуры младших школьников – «Человек и природа», «Человек и общество», «Правила безопасной жизни».

В 1 классе [82] в ходе изучения различных тем дети получают первые представления об органах чувств, с помощью которых человек познает окружающий мир, правила безопасного поведения в быту и в природе. В учебнике 2 класса [83] выделяется лишь 4 отдельных урока для знакомства со здоровым образом жизни, необходимостью укрепления здоровья, правилами питания и организации режима дня. С другими валеологическими вопросами школьники знакомятся в процессе изучения различных тем. Так, при изучении темы «Твоя безопасность дома» речь идет и о соблюдении



правил личной гигиены. Тот же принцип соблюдается и в учебнике 3 класса [84]. В ходе изучения темы «Вода и ее свойства» школьники знакомятся с некоторыми правилами личной гигиены и безопасности; на уроке по теме «Дары рек и озер» узнают о значении воды в поддержании здоровья человека. Таким образом, формирование валеологической культуры происходит по остаточному принципу. Учитель обращается к этим вопросам, если на уроке осталось время.

Учебник 4 класса насыщен [85] материалом о строении человеческого тела (разделы «Человеческий организм», «Изучаем органы чувств», «Наш мир знакомый и загадочный»). Однако содержание учебных текстов, прежде всего, связано со строением и функциями органов тела. Авторы учебника обращают внимание лишь на правила безопасности, например: «Во время еды нельзя разговаривать и смеяться. Пища может попасть в дыхательную систему!». Незначительное место отводится в учебнике материалу о способах укрепления здоровья с помощью физических упражнений, объяснению вреда некоторых привычек, необходимости соблюдения режима дня и правильного питания.

Изучение названных тем происходит в различных видах учебной деятельности, таких как: моделирование и оценивание различных ситуаций поведения, изучение и применение особенностей использования одежды в соответствии с погодными изменениями и обстоятельствами; знакомство с оздоровительным и закаливающим эффектом пребывания на свежем воздухе; обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье; знакомство и применение основных правил личной гигиены; классификация первоначальных знаний о причинах простудных заболеваний, их признаках, выявление мер их предупреждения; проведение несложных наблюдений, постановка опытов.

Анализ некоторых программ курса «Окружающий мир» и учебников позволяет сделать вывод о том, что возможности формирования валеологической культуры младших школьников в урочной деятельности

ограничены. Невозможно выделить для этого достаточное количество часов в небольшом курсе (66-68 часов в год); время самого школьного урока также ограничено; в учебной деятельности сложно использовать подвижные, активные формы работы; также сложно выделить достаточно времени для самостоятельной творческой деятельности школьников. Все это приводит к необходимости использовать внеурочную деятельность в целях формирования валеологической культуры учащихся.

Во многих УМК начальной школы предложены примерные программы внеурочной деятельности. Рассмотрим некоторые из программ, направленные на формирование валеологической культуры младших школьников.

В рамках УМК «Школа России» предлагаются такие программы внеурочной деятельности, как программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (автор И.А. Винер и др.) [12]; программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Корректирующая гимнастика», «Секция боевых искусств» (П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов) [75], авторский курс «Шахматная школа» (А.А. Тимофеев); «Плавание» (В.А. Горский); «Спортивный туризм» (Д.В. Смирнов) [65]. Все названные программы спортивно-оздоровительного направления и предназначены для оздоровительной работы с детьми в процессе освоения ими определенного вида спорта.

Программа игровой деятельности «Игра» (Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов) [21] является продолжением учебного предмета «Физическая культура». Она способствует нормализации психофизического состояния младших школьников, приобщению их к занятиям физкультурой, здоровому образу жизни через участие в играх различного рода: подвижных, интеллектуально-познавательных, настольных, играх-драматизациях, ситуативных играх-упражнениях.

Интересной представляется программа курса внеурочной деятельности «Наши спортивные достижения» (Р.Г. Чуракова, А.М. Соломатин) (УМК

«Перспективная начальная школа») [52]. Цель программы: обеспечить формирование у обучающихся 2-4 классов умений сохранения и укрепления собственного здоровья и окружающих. Основная идея программы заключается в организации под руководством учителя физкультуры внеурочной деятельности инициативной группы учеников – разработчиков проекта по разработке, подготовке и проведению для всех учеников начальной школы и их родителей спортивного праздника «День здоровья и спорта». Форма организации – проектная командная деятельность. Курс рассчитан на один учебный год. Содержание его составляют: отработка в течение учебного года техники выполнения испытаний комплекса ГТО; обсуждение значимости соблюдения режима дня и составление режима дня для каждого участника проекта; пропаганда значимости двигательной активности и здорового образа жизни среди учеников начальных классов и т.д.

Из программ, предложенных в УМК «Начальная школа 21 века», необходимо назвать программу факультатива «Юный турист: изучаю родной край» [70]. Организация факультатива предполагает взаимодействие и преемственность физкультурно-оздоровительного, научно-познавательного и военно-патриотического направлений. Программа туристической деятельности с младшими школьниками тесно связана с содержанием следующих учебных дисциплин: «Окружающий мир», «Физическая культура», «Литературное чтение», «Технология» и др. Цель реализации данной программы состоит в развитии познавательной, двигательной и коммуникативной активности учащихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья. В содержание деятельности входят: наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося; изучение природного и культурно-исторического наследия России; способы организации безопасной жизнедеятельности человека в природной и социальной среде; двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе

этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Отметим также программу «Страна здоровья», предложенную в УМК «Планета знаний» (автор Н.В. Ерхова) [66]. Цель данной программы, разработанной для учащихся 3-4 классов, – формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни человека. Программа опирается на базовые программы: курса «Окружающий мир (человек, природа, общество)» и курса «Физическая культура». В содержании программы отражены вопросы формирования валеологической культуры младших школьников: знания о строении и функционировании собственного тела, навыки выполнения гигиенических процедур, правила питания, отдыха, двигательной активности, профилактика вредных привычек.

Таким образом, анализ некоторых программ курса «Окружающий мир» и учебников позволяет сделать вывод о том, что возможности формирования валеологической культуры младших школьников в урочной деятельности ограничены. Это приводит к необходимости активно использовать в этих целях внеурочную деятельность. В то же время ощущается недостаток программ внеурочной деятельности, направленных на формирование валеологической культуры учащихся начальных классов.

### **Выводы по первой главе**

Проведенное исследование позволяет сделать некоторые выводы.

1. Анализ научной литературы подтвердил, что вопросы формирования валеологической культуры у младших школьников остаются до конца не изученными и актуальными.

2. В процессе анализа научной литературы валеологическая культура младших школьников была определена как личностное качество,

обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям закономерностей здоровьесбережения, системе ценностей здорового образа жизни и умениям систематически и целенаправленно осуществлять здоровьесберегающую деятельность на основе имеющихся знаний. В структуре валеологической культуры детей младшего школьного возраста выделены мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический, эмоционально-волевой компоненты.

3. Младший школьный возраст, в силу своих психолого-педагогических особенностей, представляет собой сензитивный период для формирования валеологической культуры.

4. Также было рассмотрено определение внеурочной деятельности, которая является важной обязательной частью всего педагогического процесса школы. Это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Внеурочная деятельность предоставляет широкие возможности для формирования валеологической культуры младших школьников.

5. Анализ некоторых программ курса «Окружающий мир» и учебников позволяет сделать вывод о том, что возможности формирования валеологической культуры младших школьников в урочной деятельности ограничены. Это приводит к необходимости активно использовать в этих целях внеурочную деятельность. В то же время ощущается недостаток программ внеурочной деятельности, направленных на формирование валеологической культуры учащихся начальных классов.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Диагностика уровня сформированности валеологической культуры у младших школьников**

Практическая часть исследования проводилась на базе МАОУ СОШ № 92 г. Екатеринбурга в 2019-20 уч. году. В исследовании приняли участие 30 учащихся 3-Б класса.

Цель констатирующего этапа работы: исследование особенностей валеологической культуры учащихся начальной школы.

Задачи констатирующего этапа работы:

- определить диагностические критерии и показатели сформированности валеологической культуры у младших школьников;
- разработать качественные характеристики уровней сформированности валеологической культуры у младших школьников;
- подобрать диагностические методики для исследования уровня сформированности валеологической культуры у младших школьников;
- провести диагностическое исследование уровня сформированности валеологической культуры у младших школьников;
- проанализировать полученные результаты диагностики, сформулировать выводы.

В процессе анализа научной литературы в структуре валеологической культуры детей младшего школьного возраста выделены мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический, эмоционально-волевой компоненты. В соответствии со структурой валеологической культуры мы выделили критерии ее сформированности у младших школьников: мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический, эмоционально-волевой. На основании исследований

И.Ю. Абросимовой [1], Л.И. Баяновой [6], Г.К. Зайцева [26], И.В. Кузнецовой [36], М.Г. Марининой [43] были определены показатели, характеризующие каждый из выделенных критериев; подобраны диагностические методики, позволяющие исследовать уровень сформированности валеологической культуры у младших школьников. Критерии, показатели, диагностические методики для исследования уровня сформированности валеологической культуры учащихся представлены в таблице 2.

Таблица 2

Критерии, показатели, диагностические методики для исследования сформированности валеологической культуры младших школьников

Критерии	Показатели	Диагностические методики
Мотивационно-ценностный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ценностное отношение к здоровью;</li> <li>- мотивация проявления валеологической культуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика «Мои ценности» (автор И.Ю. Абросимова [1]) (модифицированная методика «Ценностные ориентации» М. Рокича);</li> <li>- методика исследования доминирующих мотивов валеологической культуры (автор М.Г. Маринина [43])</li> </ul>
Когнитивный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- представления о строении и функциях организма человека;</li> <li>- знание правил личной гигиены;</li> <li>- представления о здоровье и здоровом образе жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анкета «Что ты знаешь об организме человека?»;</li> <li>- анкета «Правила личной гигиены»;</li> <li>- методика «Незаконченные предложения» (автор М.Г. Маринина [43])</li> </ul>
Деятельностно-практический	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение применять валеологические знания на практике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика «Выявление валеологических умений» (автор И.В. Кузнецова [36]);</li> <li>- индивидуальная беседа</li> </ul>
Эмоционально-волевой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характер эмоциональных переживаний, вызываемых здоровым образом жизни;</li> <li>- волевые усилия для поддержания здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рисуночный тест «Изучение отношения ребенка к валеологической культуре» (автор М.Г. Маринина [43]);</li> <li>- наблюдение за деятельностью детей;</li> <li>- анкетирование родителей.</li> </ul>

Исходя из выделенных критериев и показателей, были определены три уровня сформированности валеологической культуры у младших школьников: высокий, средний, низкий. В таблице 3 представлены

уровневые характеристики сформированности валеологической культуры учащихся по каждому критерию и показателю.

Таблица 3

Характеристика уровней сформированности валеологической культуры у  
младших школьников

Критерии	Показатели	Уровни		
		высокий	средний	низкий
Мотивационно-ценностный	- ценностное отношение к здоровью	- здоровье как ценность занимает лидирующую позицию	- в иерархии ценностей здоровье занимает 2-3 место	- в иерархии ценностей здоровье занимает 4-5 место
	- мотивация проявления валеологической культуры	- высокая мотивация проявления валеологической культуры, сознание необходимости вести здоровый образ жизни	- мотивация выражена слабо, на свое здоровье внимание мало обращается	- мотивация к сохранению здоровья отсутствует
Когнитивный	- представления о строении и функциях организма человека	- различает понятия «часть тела» и «орган»; - знает название и расположение органов; - знает функции основных органов	- правильно называет части тела, но не знает органы; - может назвать функции некоторых органов	- не различает понятия «часть тела» и «орган»; - не может назвать основные органы и их функции
	- знание правил личной гигиены	- хорошо знает правила личной гигиены, объясняет их значение	- знает не менее половины правил личной гигиены, не всегда может объяснить их значение	- знает менее половины правил личной гигиены, не может объяснить их значение
	- представления о здоровье и здоровом образе жизни	- имеет достаточно полное и верное представление о здоровье и ЗОЖ	- представление о здоровье и ЗОЖ не полное и недостаточно верное	- представление о здоровье и ЗОЖ отсутствует
Деятельностно-практический	- умение применять валеологические знания на практике	- всегда использует на практике валеологические знания	- валеологические знания использует не всегда, но в большинстве случаев	- валеологические знания использует только при контроле взрослых



Эмоционально-волевой	- характер эмоциональных переживаний, вызываемых здоровым образом жизни	- здоровый образ жизни вызывает сильные положительные эмоции	- отдельные элементы здорового образа жизни вызывают положительные эмоции	- здоровый образ жизни чаще вызывает отрицательные эмоции
	- волевые усилия для поддержания здорового образа жизни	- способен регулярно проявлять волевые усилия для ведения здорового образа жизни	- способен проявлять волевые усилия в условиях высокой заинтересованности	- не способен проявлять волевые усилия к ведению здорового образа жизни

Исследование уровня сформированности валеологической культуры младших школьников по мотивационно-ценностному критерию.

Для изучения ценностного отношения к здоровью учащихся им была предложена методика «Мои ценности», разработанная И.Ю. Абросимовой [1] (модификация методики М. Рокича «Ценностные ориентации» (приложение 1). Дети должны были проранжировать ценности в порядке их значимости для себя. В список включены пять ценностей: жить в счастливой семье; иметь много денег; быть красивым, привлекательным; иметь интересных друзей; быть здоровым. Исследование проводилось во фронтальной форме. Ответы детей оценивались определенным количеством баллов.

Для изучения мотивации валеологической культуры была использована методика исследования доминирующих мотивов валеологической культуры М.Г. Марининой [43] (модифицированный вариант методики изучения доминирующих мотивов учения М.В. Матюхиной). В соответствии с этой методикой доминирующие мотивы валеологической культуры были классифицированы следующим образом.

1. Широкие социальные мотивы:

- стремление к хорошему физическому развитию;
- стремление к самовоспитанию (соблюдение правил личной гигиены);

- осознание общественной значимости здоровья;
- долг поддержания и сохранения здоровья.

2. Познавательные мотивы:

- стремление расширить кругозор.

3. Узколичные мотивы (мотивы достижения):

- потребность в достижении здоровья;
- потребность в самоутверждении (быть не хуже других);
- стремление быть признанным в кругу сверстников.

4. Мотивы вынужденности:

- стремление поправить здоровье.

Исследование проводится фронтально в письменном виде. Третьеклассникам предлагалась воображаемая ситуация: тренер приглашает заниматься в спортивной секции. Из предлагаемого списка причин необходимо выбрать 4 самые важные причины, которые побуждают ребенка пойти в секцию, расположив их по степени важности (см. приложение 2). Список причин составлен так, чтобы в нем учитывались все группы мотивов. Причины № 1, 7, 8, 9 отражают широкие социальные мотивы; № 3, 5, 11 – познавательные; № 2, 4, 6 – узколичные мотивы, № 10 – мотив избегания неприятностей.

Уровень сформированности валеологической культуры учащихся по мотивационно-ценностному критерию определялся суммой баллов, набранной по результатам двух методик.

Высокий уровень – 6 баллов.

Средний уровень – 4-5 баллов.

Низкий уровень – 2-3 балла.

Результаты исследования уровня сформированности валеологической культуры учащихся по мотивационно-ценностному критерию представлены в приложении 2 и обобщенно показаны в таблице 4.

Уровни сформированности валеологической культуры у младших  
школьников по мотивационно-ценностному критерию на  
констатирующем этапе работы

Уровни	Показатели				В целом по мотивационно- ценностному критерию	
	Ценностное отношение к здоровью		Мотивация валеологической культуры			
	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа
Высокий	4	13%	6	20%	4	13%
Средний	10	33%	14	47%	10	33%
Низкий	16	54%	10	33%	16	54%

При ранжировании ценностей здоровье поставили на первое место 4 школьника (13%). Десять учащихся (33%) поставили здоровье на второе и третье место, причем большинство из этих детей (7 человек) на первое место ставят ценность «жить в счастливой семье», что вполне объяснимо, т.к. для детей младшего школьного возраста семья имеет большое значение. Остальные 16 учащихся (54%) ценность «быть здоровым» поставили на 4 и 5 место.

Для шести учащихся класса (20%) доминирующими мотивами для занятий спортом являлись широкие социальные мотивы или мотив избегания неприятностей, связанные со стремлением поправить и сохранить здоровье. Чаще всего дети указывали следующие причины: хочу стать сильным, ловким, физически развитым; если я буду здоров, мне будет легче учиться; хорошее здоровье позволит мне в будущем заниматься делом, которым я хочу. У 14 третьеклассников (47%) только на одном из двух первых мест стоят указанные причины. В этой группе доминируют также узколичностные и познавательные мотивы: хотел бы быть лучшим в спортивной секции; хотел бы восхищать друзей своими спортивными успехами; хотел бы узнать большое о возможностях своего организма. У остальных 10 учащихся (33%) не выявлены широкие социальные мотивы валеологической культуры, у них

доминируют узколичные и познавательные мотивы: физические нагрузки доставляют мне радость, хотел бы больше узнать о спорте. Надо отметить, что мотив ответственности за свое здоровье на первое место не поставил ни один третьеклассник, а в число четырех наиболее важных мотивов вошел лишь у четырех учащихся класса.

В целом, высокий уровень сформированности валеологической культуры по мотивационно-ценностному критерию выявлен у 4 школьников (13%), средний уровень – у 10 учащихся (33%), низкий – у 16 учащихся (54%).

Исследование уровня сформированности валеологической культуры младших школьников по когнитивному критерию.

Для изучения представлений детей о строении и функциях организма человека, знаний правил личной гигиены составлены анкеты «Что ты знаешь об организме человека?» и «Правила личной гигиены». При их разработке был использован материал учебника А.А. Плешакова «Окружающий мир» для 2 класса, по которому обучались учащиеся класса [60]. Текст анкет представлен в приложении 3. Ответы учащихся оценивались в баллах.

Для изучения представлений учащихся о здоровье и здоровом образе жизни использовалась методика «Незаконченные предложения» (автор М.Г. Маринина [43]). Детям предлагалось закончить фразы:

Я думаю, что здоровье – это ...

Чтобы быть здоровым, нужно ...

Мне кажется, здоровый образ жизни – это ...

Чтобы быть здоровым, я ...

Оценка выполнения:

3 балла – дает верные и достаточно полные ответы о здоровье и ЗОЖ, знает, что необходимо делать для сохранения здоровья;

2 балла – дает верные, но недостаточно полные ответы о здоровье и ЗОЖ; знания о способах сохранения здоровья неточные;

1 балл – не может ответить на вопросы или дает неверные ответы.

Уровень сформированности валеологической культуры учащихся по когнитивному критерию определялся суммой баллов, набранной по результатам трех заданий.

Высокий уровень – 8-9 баллов.

Средний уровень – 5-7 баллов.

Низкий уровень – 3-4 балла.

Результаты исследования уровня сформированности валеологической культуры учащихся по когнитивному критерию представлены в приложении 6 и обобщенно показаны в таблице 5.

Таблица 5

Уровни сформированности валеологической культуры у младших школьников по когнитивному критерию на констатирующем этапе работы

Уровни	Показатели						В целом по когнитивному критерию	
	Представления об организме человека		Знания о правилах гигиены		Представления о здоровье и ЗОЖ			
	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа
Высокий	11	37%	7	23%	5	17%	8	27%
Средний	12	40%	18	60%	14	47%	16	53%
Низкий	7	23%	5	17%	11	36%	6	20%

Результаты исследования показали, что низкий уровень представлений об организме человека имеют 7 учеников класса (23%). Эти дети путают понятия «часть тела» и «орган», называя некоторые основные органы, не знают их функции и расположение. Так, Николай В. среди органов человека называет руки, ноги, живот; считает, что воздух попадает в нос, а пища переваривается во рту; на вопрос об органе, благодаря которому мы различаем вкус пищи не дает ответа.

Средний уровень представлений об организме человека выявлен у 12 третьеклассников (40%). Эти ученики правильно называют части тела, но затрудняются в перечислении органов и их функций. Например, Вера Г.

перечисляет части тела человека, из органов называет лишь сердце и желудок. По ее мнению, мы различаем вкус пищи ртом, а работой всего организма управляет голова.

Высокий уровень представлений об организме человека показали 11 учащихся (37%). Большое число третьеклассников с высоким уровнем представлений об организме человека можно объяснить тем, что этот материал дети изучали в конце 2 класса. Эти учащиеся называют все части тела человека, перечисляют органы, знают их функции. Так, Марина Т. называет все части тела человека и такие органы, как печень, желудок, почки, сердце, легкие, мозг; правильно называет их функции.

Знания о правилах гигиены низкого уровня показали 5 учеников (23%). Эти дети знают менее половины правил личной гигиены. Так, Акмал Н. считает, что в режиме дня должен быть пункт «разговоры с другом по телефону»; руки перед едой следует мыть иногда; чтобы быть здоровым, надо питаться много; иногда можно пить сырую воду и т.д. Средний уровень знаний о правилах гигиены показали 18 учащихся (60%). Они знают более половины правил личной гигиены. Самыми сложными вопросами для этих детей оказались вопросы о том, почему нужно есть много овощей и фруктов; откуда должен падать свет при письме; сколько раз в день нужно чистить зубы. Высокий уровень знаний о правилах личной гигиены выявлен у 7 третьеклассников (23%). Эти дети знают большинство правил гигиены.

Низкий уровень представлений о здоровье и здоровом образе жизни показали 11 учащихся (36%). Представления о здоровье у этих детей неверные и фрагментарные. Так, они считают, что здоровье – это «когда не болеешь»; чтобы быть здоровым, нужно пить таблетки; здоровый образ жизни – это «когда ты здоровый». Средний уровень представлений о здоровье выявлен у 14 третьеклассников (47%). Учащиеся этой группы имеют неполное представление о здоровье. Высокий уровень представлений о здоровье показали 5 учеников (17%). Ответы этих детей отличаются полнотой и правильностью. Например, они считают, что здоровье – это

«когда ты хорошо себя чувствуешь, не болеешь, у тебя хорошее настроение»; здоровый образ жизни – это «когда ты живешь так, чтобы быть здоровым»; «не курить, не пить, заниматься спортом, кушать здоровую пищу»; чтобы быть здоровым, нужно «есть витамины, заниматься гимнастикой, быть бодрым, не сердиться». Ученики с высоким уровнем представлений о здоровье и ЗОЖ знают, что лично им необходимо делать для сохранения здоровья. Так, Олег М. пишет: «Чтобы быть здоровым, я всегда делаю зарядку, ем витамины, каши и много фруктов, овощей. Еще я каждый день хожу гулять и бегать».

Результаты исследования говорят о том, что немногие третьеклассники имеют правильные представления о здоровье и здоровом образе жизни; однако знания об организме человека и правилах личной гигиены у детей довольно хорошие.

В целом, высокий уровень валеологической культуры по когнитивному критерию выявлен у 8 третьеклассников (27%), средний уровень – у 16 учащихся (53%), низкий уровень – у 6 учащихся (20%).

Исследование уровня сформированности валеологической культуры младших школьников по деятельностно-практическому критерию.

Для изучения умений учащихся применять валеологические знания на практике использовалась методика «Выявление валеологических умений» (автор И.В. Кузнецова [36]), данные которой уточнялись с помощью индивидуальных бесед и наблюдений за деятельностью детей (см. приложение 4).

Третьеклассникам предлагалось ответить на вопросы анкеты, выбрав правильный ответ из нескольких данных. Все вопросы касались валеологической деятельности детей, использования знаний о здоровье в жизни.

Результаты исследования уровня сформированности валеологической культуры учащихся по деятельностно-практическому критерию представлены в приложении 6 и обобщенно показаны в таблице 6.

Уровни сформированности валеологической культуры у младших школьников по деятельностно-практическому критерию на констатирующем этапе работы

Уровни	Кол-во (чел.)	% от общего числа
Высокий	7	23%
Средний	11	37%
Низкий	12	40%

Низкий уровень валеологической культуры по деятельностно-практическому критерию выявлен у 12 учащихся класса (40%). У этих детей сформировано менее половины валеологических умений. Лучше сформированы такие умения, как умения делать утреннюю зарядку, принимать пищу 3-4 раза в день, отдыхать ночью по 8-9 часов, т.е. такие умения, которые больше зависят от взрослых, организующих жизнь школьников. В ходе исследования нами было отмечено, что третьеклассники очень мало бывают на воздухе (6 человек из данной группы ответили, что гуляют не каждый день); много времени проводят у телевизора и компьютера (большинство детей – 2-3 часа в день). В группе учащихся с низким уровнем валеологических умений только 3 человека занимаются в спортивных секциях.

Сложными для третьеклассников этой группы оказались вопросы, связанные с профилактикой и лечением простудных заболеваний. Четверо детей ответили, что они ничего не делают для того, чтобы не болеть простудными заболеваниями. Другие учащиеся отвечали, что они теплее одеваются и закаляются, однако на вопрос о способах закаливания не могли ответить, выбирая варианты: «хожу на улице без шапки», «не закаляюсь».

Средний уровень валеологической культуры по деятельностно-практическому критерию обнаружен у 11 учеников (37%). Большинство ребят этой группы занимается в спортивных секциях и танцевальных кружках (7 человек), однако на прогулку обычно тратят не более одного часа в день. У них есть умения профилактики простудных заболеваний: они



выбирали ответы «закаляюсь», «много гуляю», «ем лимоны и чеснок». Эти третьеклассники сознательно выполняют некоторые действия по закаливанию: «занимаюсь спортом», «сплю с открытой форточкой», «умываюсь холодной водой». В данной группе учащихся многие дети слишком много времени проводят у компьютера и телевизора (более двух часов). На вопрос о том, что они делают, если простудились, большинство учеников (8 человек) ответило «ничего»; что подтверждается наблюдением: нередко заболевшие дети приходят на уроки.

Высокий уровень валеологической культуры по деятельностно-практическому критерию выявлен у 7 учащихся (23%). В основном, сюда вошли дети, семьи которых сознательно ведут здоровый образ жизни. Так, Наташа Г. ежедневно с родителями ходит на пробежки, занимается в секции плавания. О своих способах закаливания девочка рассказывает: «Я всегда ем много фруктов, овощей, еще мне мама дает витамины; мы бегаем по утрам, и плавание – это тоже закалка. Я всегда сплю с открытой форточкой и не простужаюсь». Аналогичные ответы дала Даша П., семья которой занимается туризмом. В этой группе большинство учащихся не успевает достаточно гулять, что возмещается их пробежками, походами и поездками в лес. Несформированным умением у детей оказалась привычка ежедневно принимать душ.

Исследование уровня сформированности валеологической культуры младших школьников по эмоционально-волевому критерию.

Для изучения характера эмоциональных переживаний, вызываемых здоровым образом жизни, использован рисуночный тест «Изучение отношения ребенка к валеологической культуре» (автор М.Г. Маринина [43]).

Тест проводится фронтально. На доске педагогом нарисованы 5 схематичных рожиц, изображающих разное отношение к событию: очень не нравится, не нравится, все равно, нравится, очень нравится. Учащимся предлагают рисунком показать свое отношение к девяти различным

ситуациям: «У вас сегодня урок физкультуры», «Ваша семья собирается на озеро поплавать и позагорать», «Зубы нужно чистить два раза в день», «Каждый раз перед едой нужно мыть руки», «Сегодня тебе надо на занятие спортивной секции», «Наш класс собирается в поход в лес», «На ужин мама приготовила овощи», «Принимать холодный душ», «На уроке рассказывают о здоровом образе жизни».

Оценка выполнения:

3 балла – 8-9 предложенных ситуаций вызывают положительные эмоции (нравится, очень нравится);

2 балла – 5-7 предложенных ситуаций вызывают положительные эмоции;

1 балл – менее 5 предложенных ситуаций вызывают положительные эмоции.

Результаты теста уточнялись с помощью наблюдений за деятельностью детей и анкетирования родителей. Исследование волевых усилий для поддержания здорового образа жизни также проходило в процессе наблюдений за деятельностью детей во время уроков физкультуры и окружающего мира, прогулок, динамических пауз, экскурсий и походов, принятия пищи. Результаты дополнялись и уточнялись ответами родителей на вопросы анкеты (см. приложение 5).

Оценка волевых усилий:

3 балла – способен регулярно проявлять волевые усилия для поддержания здорового образа жизни;

2 балла – способен проявлять волевые усилия в условиях высокой заинтересованности;

1 балл – не способен проявлять волевые усилия к ведению здорового образа жизни.

Уровень сформированности валеологической культуры учащихся по эмоционально-волевому критерию определялся суммой баллов, набранной по результатам.

Высокий уровень – 6 баллов.

Средний уровень – 4-5 баллов.

Низкий уровень – 2-3 балла.

Результаты исследования уровня сформированности валеологической культуры учащихся по эмоционально-волевому критерию представлены в приложении 6 и обобщенно показаны в таблице 7.

Таблица 7

Уровни сформированности валеологической культуры у младших школьников по эмоционально-волевому критерию на констатирующем этапе работы

Уровни	Показатели				В целом по эмоционально-волевому критерию	
	Характер эмоциональных переживаний		Волевые усилия для поддержания здорового образа жизни			
	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа
Высокий	24	80%	13	43%	13	43%
Средний	6	20%	16	54%	16	54%
Низкий	0	0%	1	3%	1	3%

Результаты исследования показали высокий уровень валеологической культуры учащихся по эмоционально-волевому критерию. Особенно высок такой показатель, как характер эмоциональных переживаний, вызываемых здоровым образом жизни. В основном, различные элементы культуры здоровья вызывают у детей положительные эмоции, особенно прогулки, походы, активный отдых, занятия спортом. Лишь 6 учащихся (20%) показали средний уровень эмоциональных переживаний по поводу здорового образа жизни. Из тех элементов здорового образа жизни, которые чаще вызывают отрицательные эмоции у детей, надо назвать холодный душ и овощи на ужин.

Несколько ниже уровень волевых усилий, которые учащиеся проявляют для поддержания здорового образа жизни. Этот уровень выявлялся, в основном, с помощью ответов родителей на вопросы анкеты. У

одного ребенка в классе выявлен низкий уровень волевых усилий, т.к. он не занимается физкультурой, не делает утреннюю зарядку, умывается и чистит зубы только под контролем родителей, не может воздержаться от сладостей и газированных напитков, свободное время проводит у телевизора. Средний уровень волевых усилий к поддержанию здорового образа жизни выявлен у 16 третьеклассников (54%). Эти дети стараются придерживаться здорового образа жизни, но часто не могут заставить себя делать утреннюю зарядку и отказаться от вредных продуктов; не любят закаливающих процедур; иногда им требуются напоминания при выполнении правил личной гигиены.

В целом, в классе один учащийся (3%) находится на низком уровне валеологической культуры по эмоционально-волевому критерию, 16 учащихся (54%) – на среднем уровне, 13 школьников (43%) – на высоком.

Исследование особенностей сформированности валеологической культуры у младших школьников показало, что различные ее компоненты развиты неравномерно. Мотивационно-ценностный и деятельностно-практический ее компоненты развиты в меньшей степени. Низкий уровень ценностного отношения к здоровью, практической здоровьесберегающей деятельности, в целом, соответствует такому же уровню у взрослого населения нашей страны и в семьях учащихся. В большей степени развит когнитивный компонент валеологической культуры. Третьеклассники имеют представления об организме человека, знания о правилах личной гигиены. В то же время на низком уровне находятся представления учащихся о здоровье и здоровом образе жизни. Высокий уровень развития эмоционально-волевого компонента валеологической культуры говорит о позитивном отношении младших школьников ко многим составляющим здорового образа жизни и может являться основой для развития других ее компонентов.

Также нами был определен уровень сформированности валеологической культуры как целостного личностного качества младших школьников. Мы согласны с мнением М.Г. Марининой [43] о том, что ведущими компонентами в структуре валеологической культуры являются

мотивационно-ценностный и деятельностно-практический, т.к. валеологическая культура, прежде всего, проявляется через деятельность, направленную на сохранение здоровья, для осуществления которой необходима мотивация к здоровому образу жизни. Внося свой вклад в валеологическую культуру личности, другие ее компоненты играют вспомогательную роль.

В соответствии с этим учащиеся, у которых выявлен низкий уровень валеологической культуры по мотивационно-ценностному и/или деятельностно-практическому компонентам, отнесены в группу с низким уровнем валеологической культуры. У школьников со средним уровнем валеологической культуры выявлен средний уровень по обоим критериям или по одному из них. Высокий уровень валеологической культуры предполагает высокий уровень ее сформированности по обоим из названных компонентов.

Определение уровня валеологической культуры у младших школьников представлено в приложении 7, на рисунке 1 показано распределение младших школьников по уровням сформированности валеологической культуры на констатирующем этапе работы.

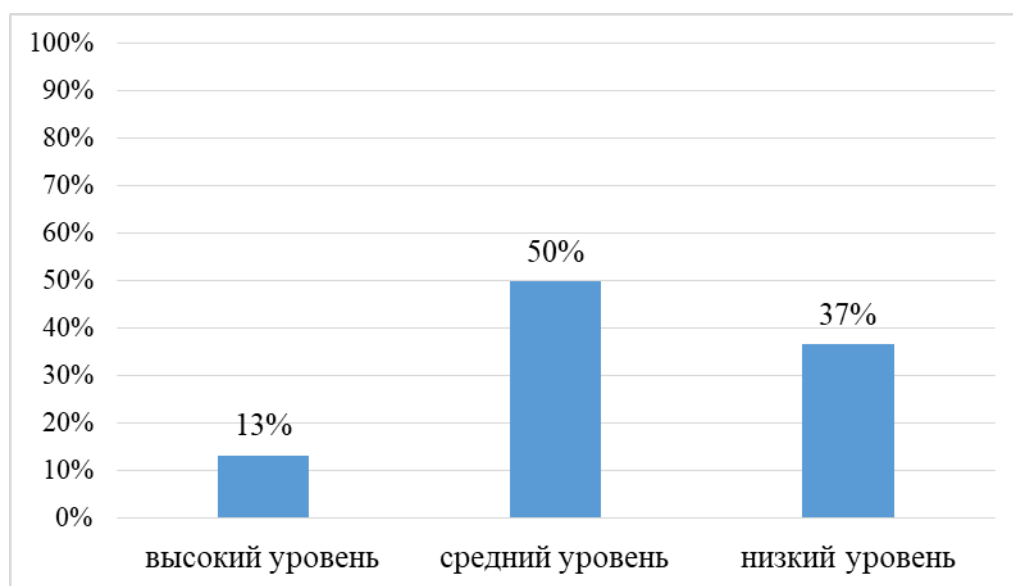


Рис. 1. Распределение учащихся 3 класса по уровням сформированности валеологической культуры на констатирующем этапе работы

В группу с высоким уровнем валеологической культуры отнесены 4 школьника (13%). У них сформирована мотивация к поддержанию здорового образа жизни, здоровье в иерархии ценностей находится на первом месте. Дети умеют осуществлять и с удовольствием осуществляют деятельность, направленную на сохранение здоровья; знают части тела и органы человека, их функции, правила личной гигиены. Учащиеся этой группы имеют довольно полное представление о здоровье и здоровом образе жизни. Они способны регулярно прикладывать усилия для осуществления здоровьесберегающей деятельности.

В группу со средним уровнем сформированности валеологической культуры отнесены 15 школьников (50%). У этих учащихся здоровье в иерархии ценностей стоит на 2-3 месте. Валеологическую деятельность они осуществляют только по напоминанию взрослых. Знания об организме человека и правилах личной гигиены у них недостаточно полные. Они называют части тела человека, но не могут назвать все органы и их функции. Имеют слабое представление о здоровом образе жизни. Многие виды здоровьесберегающей деятельности вызывают у них позитивные эмоции. Волевые усилия к ведению здорового образа жизни осуществляют только тогда, когда деятельность вызывает интерес.

В группу с низким уровнем сформированности валеологической культуры отнесены 11 школьников (37%). Это дети, которые не осознают важности здоровья. Они осуществляют деятельность по сохранению здоровья только, если она интересна им, или по настоянию взрослых. Учащиеся этой группы имеют слабые знания об организме человека и правилах личной гигиены и не имеют представления о здоровом образе жизни. Они испытывают отрицательные эмоции при выполнении некоторых составляющих здорового образа жизни.

Таким образом, по результатам проведенной диагностики, уровень валеологической культуры младших школьников недостаточен. Низкий уровень сформированности валеологической культуры выявлен по

мотивационно-ценностному и деятельностно-практическому критериям. Уровень валеологической культуры по когнитивному критерию более высокий, однако представления о здоровье и здоровом образе жизни у учащихся слабые. Высокий уровень сформированности валеологической культуры выявлен у младших школьников по эмоционально-волевому критерию.

## **2.2. Содержание работы по формированию валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности**

Целью формирующего этапа работы были: теоретическое обоснование педагогических условий формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности и экспериментальная проверка их эффективности.

Деятельность по формированию валеологической культуры младших школьников была организована с учетом ряда принципов, выделенных в результате анализа научной литературы:

- природосообразности – соответствия всего содержательного материала, способов его освоения возрастным и индивидуальным возможностям каждого ребенка; развития его потенциальных возможностей и способностей;
- культуросообразности – осознания учащимся своей принадлежности к определенной культуре, присвоения им культурных традиций, ценностей, выбора культуросообразного образа жизни и поведения;
- системности – предусматривает регулярный характер получения учащимися знаний и освоения навыков здорового образа жизни в виде целостной системы, охватывающей все структурные компоненты валеологической культуры младших школьников;

- деятельностный принцип – предполагает приоритет активных методов обучения и воспитания, основанных на собственной деятельности учащегося перед словесными методами.

Исходя из педагогических принципов и выделенных особенностей внеурочной деятельности, нами были определены педагогические условия, необходимые для успешного формирования валеологической культуры у младших школьников во внеурочной деятельности.

В данном исследовании мы пользуемся определением термина «педагогические условия», данным В.И. Андреевым. Под педагогическими условиями ученый понимает «обстоятельства процесса обучения и воспитания, которые являются результатом целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения поставленных дидактических целей» [3, с. 171].

Первое условие – обеспечение целостности и системности процесса формирования валеологической культуры обучающихся во внеурочной деятельности. Валеологическая культура представляет собой единство мотивационно-ценностного, когнитивного, деятельностно-практического, эмоционально-волевого компонентов. В связи с этим педагогическая деятельность должна быть направлена на развитие интеллектуальной, физической, эмоциональной, ценностной, волевой составляющих в структуре личности.

Второе условие – использование разнообразных форм, методов работы с детьми, разнообразных видов внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительной, игровой, научно-познавательной, досугово-развлекательной, туристско-краеведческой, социального творчества). Использование разнообразных форм и методов обучения во внеурочной деятельности (экскурсий и походов, спортивных мероприятий, игр, теоретических и практических занятий, участия в оздоровительных и спортивных акциях, проектной деятельности и т.д.) повышает интерес



младших школьников к своему здоровью и способствует активизации их деятельности.

Третье условие – взаимодействие всех участников образовательного процесса в деле формирования валеологической культуры младших школьников. Учитель начальных классов не может добиться успеха в этом деле в одиночестве. Важно объединение усилий всего педагогического коллектива (учителей физкультуры, музыки и изо, психолога, социального работника), других школьных специалистов (медицинских работников и др.) и семей обучающихся. Сотрудничество семьи и школы в формировании валеологической культуры обучающихся может оказаться одним из решающих факторов в силу того, что основное влияние на воспитание детей младшего школьного возраста оказывают родители. Участие родителей во внеурочной деятельности, направленной на формирование валеологической культуры детей, будет способствовать привлечению всей семьи к здоровому образу жизни.

Четвертое условие – обеспечение двигательной активности младших школьников во всех формах внеурочной деятельности. По нашему мнению, создание этого условия важно по нескольким причинам. Снижение двигательной активности, недостаток мышечных усилий, как известно, приводит ко многим нарушениям работы организма. По данным же специалистов, только у 44-50% школьников младших классов уровень необходимой двигательной активности соответствует критериям ВОЗ. В динамике обучения к окончанию начальной школы снижается доля лиц, ведущих физически активный образ жизни [37]. Учащиеся начальных классов все меньше интереса проявляют к мероприятиям, связанным с физической активностью. Воспитание привычки к движению должно стать частью работы по формированию валеологической культуры обучающихся.

Вышеперечисленные условия создавались в процессе реализации разработанной комплексной программы внеурочной деятельности «Путь к

здоровью». Основная цель программы: формирование валеологической культуры учащихся начальных классов.

Задачи программы:

1. Развивать интерес к здоровью и здоровому образу жизни, мотивацию к ведению здорового образа жизни.
2. Расширять знания об организме человека, правилах гигиены, здоровье, здоровом образе жизни.
3. Развивать гигиенические и двигательные навыки, умения здорового образа жизни.
4. Воспитывать стремление к здоровью, привычки здорового образа жизни, волевые качества.

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Учебно-тематический план программы представлен в таблице 8, содержание курса – в приложении 8.

Таблица 8

Учебно-тематический план комплексной программы внеурочной  
деятельности «Путь к здоровью»

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Организм человека	15	6	9
2.	Твой режим дня	10	5	5
3.	Личная гигиена	9	4	5
4.	Здоровое питание	10	3	7
5.	Физкультура и спорт в нашей жизни	17	1	16
6.	Закаливание и оздоровление организма	12	3	9
7.	Душевное здоровье	7	1	6
8.	Твоя безопасность	5	3	2
9.	Здоровый образ жизни	17	2	15
	Итого	102	28	74

Опишем, каким образом в ходе внеурочной деятельности по комплексной программе «Путь к здоровью» были реализованы педагогические условия формирования валеологической культуры младших школьников.

Обеспечение целостности и системности процесса формирования валеологической культуры обучающихся во внеурочной деятельности. Реализация данного условия определяется Федеральным базисным учебным планом, согласно которому внеурочная деятельность является обязательной и неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Кроме того, программа «Путь к здоровью» направлена на развитие всех компонентов валеологической культуры обучающихся.

Первоначальной базой развития мотивационно-ценностного и когнитивного компонентов валеологической культуры были занятия по ознакомлению детей с организмом человека и его здоровьем, т.к. невозможно заинтересовать тем, что человеку неизвестно. Темы занятий соответствовали тем, которые третьеклассники изучали на уроках окружающего мира, но материал учебника дополнялся, расширялся, насыщался валеологическим содержанием. Для поддержания интереса учащихся к собственному организму и его работе на каждом занятии сообщалась новая информация. Эффективны в создании интереса у младших школьников различные приемы занимательности. На занятиях использовались дидактические игры, загадки, кроссворды, занимательные факты, игровые приемы.

Формированию интереса к собственному организму, здоровью способствовало проведение практических занятий, опытов. Так, дети учились определять положение различных органов в собственном теле, прощупывать пульс и подсчитывать его частоту, определять жизненную емкость легких с помощью надувания воздушных шаров, подсчитывать частоту дыхания в покое и после физической нагрузки. На практическом занятии в спортивном зале учащиеся разучили комплекс утренней гимнастики, предложенный учителем физкультуры, а затем поделились друг с другом своими утренними упражнениями.

Для развития ценностного отношения младших школьников к своему здоровью важно мнение других людей по вопросам здорового образа жизни. К проведению занятий привлекались работники школьной столовой,

медицинский работник, учителя физкультуры, изо, педагог-психолог, а также повар и врач-офтальмолог из числа родителей, другие родители. На наш взгляд, результативными приемами формирования интереса к своему здоровью, мотивации к здоровому образу жизни были также:

- использование элементов самостоятельной работы;
- использование примеров из повседневной жизни;
- ознакомление с практической значимостью здоровья и способами его поддержания.

Так, при изучении темы «Твой режим дня» третьеклассники самостоятельно выполняли исследовательский проект «Режим дня учащихся нашего класса». Они собрали информацию о том, по какому режиму живут их одноклассники; обратив внимание на режим питания, отдыха, двигательный режим в течение дня. Большое впечатление на детей произвел вывод, который они самостоятельно сделали: ученики, живущие по строгому режиму, больше успевают, хорошо учатся и добиваются успеха в разнообразных видах деятельности.

Многие учащиеся проявляли интерес и активность при ознакомлении со способами поддержания работоспособности; проведении экскурсии в школьную столовую на тему «Из чего нам готовят?» и мастер-класса шеф-повара «Рецепты здорового питания». Все ученики класса захотели участвовать в занятии-тесте «Каким спортом лучше заниматься?», который проводила учитель физкультуры. Многие дети стали использовать в повседневной жизни психологические приемы, с которыми они познакомились на игровых тренингах педагога-психолога «Научимся поддерживать хорошее настроение», «Учусь общаться с людьми». На практических занятиях школьники разучивали упражнения для коррекции осанки, зрения; приемы оказания первой помощи при травмах

Когнитивный компонент валеологической культуры развивался в процессе расширения знаний младших школьников об организме человека и работе различных органов; об организации режима дня и способах

поддержания работоспособности; о правилах гигиены и здоровом питании; о способах закаливания и оздоровления; значении физкультуры и спорта для здоровья человека; о настроении как составляющей здорового образа жизни; о здоровье и здоровом образе жизни.

Третьеклассники одновременно овладевали гигиеническими навыками и другими практическими умениями валеологической направленности: организовывать свой режим дня, выбирать полезные продукты и подходящие способы закаливания и оздоровления; поддерживать у себя хорошее настроение и т.д. Одно из важных умений, на развитие которых направлены все мероприятия курса – умение замечать признаки здорового образа жизни, замечать людей, которые его придерживаются.

Одним из ключевых элементов деятельностно-практического компонента валеологической культуры, по нашему мнению, является привычка к постоянной двигательной активности. Ее формированию способствуют еженедельные спортивно-оздоровительные мероприятия: экскурсии, туристические походы, часы здоровья, оздоровительные акции, лыжные и велосипедные прогулки, спортивные соревнования и праздники, флэшмобы и др.

Для формирования эмоционально-волевого компонента валеологической культуры особенно большое значение имеют игры. В игре формируется эмоциональный мир ребенка, развиваются его волевые качества. Курс внеурочной деятельности включает разнообразные игры: дидактические, театрализованные, подвижные. Например, на занятиях по теме «Организм человека» проводилась дидактическая игра «Узнай по описанию». Детям предлагалось узнать орган и его описание:

- это небольшой мышечный мешочек, благодаря работе которого кровь движется по сосудам; он работает всю нашу жизнь без остановок;
- это два симпатичных, розовых братца, которые то важно надуваются, то опадают; благодаря им в наш организм попадает воздух;

– этот строгий страж пропускает в наш организм только хорошие и полезные вещества, если вещество плохое, вредное, он его выгоняет;

– благодаря этому органу мы получаем питательные вещества и энергию, он состоит из мышц и ловко справляется с пищей.

Игра «Откуда берутся грязнули?» была построена в форме путешествия по станциям, на каждой из которых учащиеся получали новую информацию и выполняли определенные задания. В ходе театрализованного занятия «Герои русских народных сказок – за здоровый образ жизни» дети должны были представить одного из сказочных героев по выбору и доказать, что он ведет здоровый образ жизни.

Таким образом, курс внеурочной деятельности «Путь к здоровью» предполагает формирование всех компонентов валеологической культуры младших школьников.

Использование разнообразных форм, методов работы с детьми, разнообразных видов внеурочной деятельности.

Формирование валеологической культуры учащихся происходит в разных видах внеурочной деятельности, в соответствии с этим меняются формы работы с детьми. В комплексную программу внеурочной деятельности «Путь к здоровью» включены следующие виды внеурочной деятельности: познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, досугово-развлекательная, социальное творчество, художественное творчество, проблемно-ценностное общение.

Познавательная внеурочная деятельность организуется в таких формах, как занятие (теоретическое и практическое), круглый стол, встречи со специалистами, информационно-исследовательские проекты. Основное назначение таких форм деятельности – расширение знаний учащихся об организме человека, здоровье, здоровом образе жизни; а также формирование ценностного отношения к своему здоровью. Использовались такие приемы, как рассказ педагога (о строении и функциях различных органов; способах закаливания и оздоровления организма и др.); беседа

(«Как сохранить здоровье», «Какие правила личной гигиены необходимо соблюдать» и др.); показ иллюстраций, демонстрация видеороликов («Закаливание», «Как правильно мыть руки»).

Для выработки у школьников личной позиции по отношению к полученной информации организовывались обсуждения, дискуссии. Так, оживленная дискуссия развернулась во время встречи с медицинским работником на тему «Режим питания школьника»: третьеклассники узнали много нового, и не все были согласны с полученной информацией. Во время встреч со специалистами (школьным медицинским работником, врачом-офтальмологом, специалистом по очистке воды) дети активно задавали вопросы и участвовали в обсуждении.

Информационно-исследовательские проекты («Береги свои органы чувств», «Инфекционные заболевания и личная гигиена», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!») не только способствовали самостоятельному получению учащимися новой информации, но и выработке ценностного отношения к ней. Проектная деятельность повышала мотивацию обучающихся к изучению вопросов, касающихся здоровья человека; развивала позитивные чувства по отношению к здоровому образу жизни.

В соответствии с возрастом учащихся важно было включить в программу игровую внеурочную деятельность. С помощью педагога-психолога проведены игровые тренинги «Научимся поддерживать хорошее настроение», «Учусь общаться с людьми», «Учись говорить «нет». Театрализованная игра «Знакомство с витаминами» предполагала большую предварительную работу учащихся: разбившись группами, они должны были найти информацию о каком-либо витамине, подготовить необходимые аксессуары для его представления, написать и выучить слова персонажей. Во время игры каждая группа представляла свой витамин: рассказывала, в каких продуктах питания его можно найти, какую роль он играет в организме. К театрализованной игре «Театр здоровья» учащиеся с помощью родителей придумывали короткие сценки из повседневной жизни школьника, в которых

герои нарушали правила здорового образа жизни. В процессе игры они демонстрировали сценки друг другу, зрители должны были найти все допущенные героями нарушения.

Спортивно-оздоровительная внеурочная деятельность осуществляется в курсе «Путь к здоровью» в форме практических занятий по разучиванию упражнений для выработки правильной осанки, комплексов утренней гимнастики; часов здоровья, которые проводятся на улице и в спортивном зале; спортивных соревнований, Веселых стартов; велосипедных и лыжных прогулок; оздоровительных акций «Бегом от болезней» и «Нет зимой забавы круче, чем катанье на коньках»; спортивно-оздоровительного мероприятия «Спорт – это здоровье!».

В процессе этих мероприятий школьники получают навыки ведения здорового образа жизни, получают новые сведения о здоровье. С помощью позитивных эмоций, получаемых детьми, формируется привычка заниматься физкультурой и спортом, положительное отношение к двигательной деятельности. Важно, что большинство из этих мероприятий проходит с участием родителей. Пример взрослых оказывает значительное влияние на формирование ценностного отношения учащихся к здоровью, а также на развитие их волевых качеств. Кроме того, спортивно-оздоровительная деятельность прямо влияет на улучшение здоровья детей, повышение их жизненного тонуса, усиления бодрости. Следует отметить, что для сохранения комфорта детей степень их участия в спортивных мероприятиях определялась добровольно. В классе было несколько человек, которые во время спортивных соревнований, Веселых стартов оставались зрителями, однако активно проводили время на свежем воздухе вместе с участниками.

Туристско-краеведческая внеурочная деятельность также привлекла внимание родителей учащихся. Она была организована в форме тематической экскурсии «Дружба с природой», туристического похода «Зеленая аптека Урала». Дети получили массу впечатлений от этих мероприятий, что сказалось и на их общем отношении к курсу внеурочной



деятельности «Путь к здоровью». По результатам похода и экскурсии проведено досугово-развлекательное мероприятие «Что нужно знать о лекарственных растениях?» (с участием медицинского работника и родителей).

Досугово-развлекательное общение в программе также представлено досугово-развлекательным мероприятием «Семейные традиции ЗОЖ», викториной «Твой здоровый образ жизни», квестом «Здоровье – это здорово!». Сценарий квеста представлен в приложении 9. Эти мероприятия строились таким образом, чтобы дети не только получали новую информацию или делились своими знаниями о здоровье и здоровом образе жизни. Мы стремились, чтобы они превращались в вечера свободного общения детей и взрослых. Так, на мероприятии «Семейные традиции ЗОЖ» семьи учащихся рассказывали и показывали друг другу фотографии, презентации о своих походах, летнем отдыхе, занятиях спортом. Участвовали даже некоторые бабушки и дедушки – любители туризма, утренних пробежек и обливания холодной водой. К удивлению многих детей, достижения их родных в здоровом образе жизни вызвали у остальных присутствующих уважение и восторг. Это значительно повысило ценность здоровья и усилий по его достижению в глазах школьников.

Проблемно-ценностное общение как вид внеурочной деятельности оказывает еще большее влияние на формирование ценностей младших школьников, их эмоционального мира. В отличие от досугово-развлекательной деятельности здесь педагогом создавалась проблемная ситуация, которая разрешалась (или не разрешалась) в ходе дискуссии участников. На экскурсии в школьную столовую «Из чего нам готовят?» проблемная ситуация создавалась провокационными вопросами учителя: Вам нравится кушать в школьной столовой? Как вы думаете, почему школьников кормят именно так? Кто «выдумывает» такое меню и почему? Несмотря на то, что содержание экскурсии было заранее оговорено со школьными работниками столовой, им пришлось нелегко, отвечая на многие острые

вопросы третьеклассников. Дискуссия учащихся продолжалась и в классе, однако к единому мнению по поводу полезности и качества блюд в школьной столовой прийти не удалось.

Таким образом, «сверхзадачей» педагога в таких мероприятиях, как исследовательский проект «Режим дня учащихся нашего класса», практико-ориентированный исследовательский проект «Способы оздоровления организма», творческий проект «Школа – территория движения», мастер-класс повара «Рецепты здорового питания», конкурс кулинаров «Питаемся для здоровья», была организация проблемно-ценностных дискуссий в ходе их подготовки и проведения.

К художественному творчеству относятся такие формы внеурочной работы, как конкурс рисунков, листовок, буклетов «Компьютер и здоровье»; информационно-творческий проект «Правила гигиены» (рисунки, буклеты, стихи, рассказы, сказки, книжки-малышки о правилах личной гигиены для воспитанников подготовительной группы); конкурс рисунков и поделок «Здоровье без лекарств»; конкурс плакатов о полезных и вредных привычках. Интересной и необычной формой работы оказалась фото-выставка «Хорошее настроение и здоровье». По условию, учащиеся представляли на выставку снимки своих родных, друзей, соседей и незнакомых людей, доказывающие связь здоровья и хорошего настроения. Значение такой работы для формирования у третьеклассников валеологической культуры отражено в выводах, сделанных детьми при обсуждении выставки: «Я понял, что хорошее настроение может быть только, если человек здоров», «Моя бабушка всегда улыбается и очень редко болеет», «Когда люди не ссорятся, у них и здоровье хорошее».

На формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, развитие эмоциональной, мотивационной, волевой сфер младших школьников направлен такой вид внеурочной деятельности, как социальное творчество. Социальное творчество младших школьников предполагает преобразующую деятельность, то или иное участие детей в улучшении

ситуации, складывающуюся в ближайшем социальном окружении. Так, идея показа музыкально-театрализованного представления по сказке К. Чуковского «Мойдодыр» воспитанникам детского сада (воспитателем которого работает мама ученицы) заключалась в том, чтобы научить дошкольников выполнять правила личной гигиены.

Для того, чтобы показать ребятам из соседних классов, что перемены лучше проводить активно, был подготовлен и проведен флэшмоб «Танцевальная перемена». Фото-флэшмоб «Мы за здоровье!» проведен на общешкольной научно-практической конференции. Учащиеся выставили в холле свои плакаты о здоровом образе жизни, подготовленные накануне к конкурсу, и предложили участникам конференции сфотографироваться на их фоне. Школьникам объяснили, что эти фотографии они смогут разместить в социальных сетях с хэштегами #здоровье, #спорт, #ЗОЖ, #МыЗаЗОЖ, #МыЗаЗдоровье. Кроме того, фотографии поместили в стенгазету.

Итак, в комплексную программу внеурочной деятельности «Путь к здоровью» включены различные виды внеурочной деятельности, при организации которых используются разнообразные формы, методы работы.

Взаимодействие всех участников образовательного процесса в деле формирования валеологической культуры младших школьников.

В организации и проведении мероприятий программы внеурочной деятельности «Путь к здоровью» участвуют: медицинский работник школы, педагог-психолог, учитель по изо, учитель физкультуры, учитель ритмики. Кроме того, в проведении мероприятий участвуют специалисты из числа родителей. Врач-офтальмолог проводит с учащимися круглый стол «Как сохранить зрение?», шеф-повар проводит мастер-класс «Рецепты здорового питания».

Активное участие родителей необходимо при организации многих мероприятий программы внеурочной деятельности. Поэтому в начале учебного года проведено родительское собрание, на котором родителей ознакомили с курсом внеурочной деятельности, который предстоит освоить

их детям. Надо отметить, что большинство родителей проявили интерес к курсу «Путь к здоровью», отметили, что программа представляется им интересной, разнообразной и очень полезной. На собрании спланировали участие родителей в мероприятиях. Участие родителей выражалось не только в их присутствии и оказании помощи при организации экскурсий, походов, соревнований. Родители были полноправными участниками совместных детско-родительских проектов: творческого проекта «Школа – территория движения», информационно-исследовательского проекта «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», практико-ориентированного исследовательского проекта «Способы оздоровления организма», практико-ориентированного творческого проекта «Спешу делать добро!». Они участвовали в разработке и презентации проектов, помогали в их осуществлении. Исследовательский мини-проект «Какую воду мы пьем?» полностью организован и проведен родителями двух семей. Учащимся рассказали о том, какая вода поступает к нам из водопровода, показали новый и использованный фильтр для воды. Затем третьеклассники под руководством родителей провели исследование по очистке воды и сделали вывод о ее необходимости.

Совместно с родителями были подготовлены и проведены такие досугово-развлекательные мероприятия, как викторина «Твой здоровый образ жизни», вечера и праздники «Что нужно знать о лекарственных растениях?», «Семейные традиции ЗОЖ», квест «Здоровье – это здорово!».

Обеспечение двигательной активности младших школьников во всех формах внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» предполагает укрепление здоровья младших школьников, прежде всего, посредством увеличения их двигательной активности. Поэтому количество занятий за партами, в статичной позе в программе сведено до минимума (22 часа из 102). Обеспечение двигательной активности младших школьников осуществляется проведением:

- часов здоровья «Подвижные игры на улице» (2 часа), «Подвижные игры в спортивном зале» (2 часа);
- «Веселых стартов»,
- оздоровительных акций «Бегом от болезней» и «Нет зимой забавы круче, чем катанье на коньках»,
- тематической экскурсии в природу «Дружба с природой»,
- туристического похода «Зеленая аптека Урала»,
- спортивно-оздоровительное мероприятия «Спорт – это здоровье!»,
- велопрогулки в парк «Здоровые выходные»,
- лыжной прогулки в лес «Здоровые выходные»
- квеста «Здоровье – это здорово!»,
- танцевального флэшмоба «Танцевальная перемена»;
- разучивания комплекса утренней гимнастики и комплекса упражнений для выработки правильной осанки.

Таким образом, можно сказать, что составленная нами комплексная программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» позволяет реализовать все педагогические условия формирования валеологической культуры учащихся начальных классов. В результате проведенной работы нами разработана модель формирования валеологической культуры у младших школьников во внеурочной деятельности, показанная на рисунке 2.

В данной модели отражена связь между теоретическим обоснованием выделенных педагогических условий формирования валеологической культуры учащихся начальных классов и их созданием в практической деятельности.

Цель: формирование валеологической культуры учащихся начальных классов во внеурочной деятельности				
Компоненты валеологической культуры	мотивационно-ценностный	мотивация к валеологической деятельности, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни		Содержание валеологической культуры
	когнитивный	валеологические знания о здоровом образе жизни		
	деятельностно-практический	система умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, укрепления здоровья		
	эмоционально-волевой	позитивные эмоциональные переживания, волевые качества		
Условия формирования валеологической культуры у младших школьников во внеурочной деятельности				
<div>- обеспечение целостности и системности процесса формирования валеологической культуры обучающихся во внеурочной деятельности;</div> <div>- использование разнообразных форм, методов работы с детьми, разнообразных видов внеурочной деятельности;</div> <div>- взаимодействие всех участников образовательного процесса;</div> <div>- обеспечение двигательной активности младших школьников во всех формах внеурочной деятельности</div>				
Виды внеурочной деятельности		Формы организации деятельности		
Познавательная		Теоретическое занятие, практическое занятие, занятие-тест, круглый стол, практико-ориентированный проект, исследовательский мини-проект, информационный проект, встреча с медицинским работником, экскурсия		
Игровая		Игра-путешествие, театрализованная игра, игровой тренинг, театрализованное занятие		
Спортивно-оздоровительная		Практическое занятие, Веселые старты, час здоровья, оздоровительная акция, спортивно-оздоровительное мероприятие, велопрогулка, лыжная прогулка		
Туристско-краеведческая		Тематическая экскурсия в природу, туристический поход		
Досугово-развлекательная		Досугово-развлекательное мероприятие, вечер, праздник, викторина		
Проблемно-ценностное общение		Исследовательский проект, мастер-класс повара, конкурс кулинаров, творческий проект, практико-ориентированный исследовательский проект, практическая конференция		
Художественное творчество		Конкурсы рисунков, листовок, буклетов, плакатов; информационно-творческий проект; фото-выставка		
Социальное творчество		Музыкально-театрализованное представление, танцевальный флэшмоб, практико-ориентированный творческий проект, фото-флэшмоб		
Критерии сформированности валеологической культуры у младших школьников				
Мотивационно-ценностный	Когнитивный	Деятельностно-практический	Эмоционально-волевой	
Предполагаемый результат: повышение уровня сформированности валеологической культуры у младших школьников				

Рис. 2. Модель формирования валеологической культуры у учащихся начальных классов во внеурочной деятельности

Можно сделать вывод о том, что на формирующем этапе работы были теоретически обоснованы и практически реализованы педагогические условия формирования валеологической культуры у младших школьников во внеурочной деятельности. Реализация педагогических условий осуществлялась в процессе организации внеурочной деятельности по комплексной программе «Путь к здоровью». Результатом работы явилась модель формирования валеологической культуры у учащихся начальных классов во внеурочной деятельности.

### **2.3. Анализ эффективности педагогических условий формирования валеологической культуры у младших школьников во внеурочной деятельности**

Целью контрольного этапа исследования было определение эффективности созданных педагогических условий для формирования валеологической культуры у младших школьников во внеурочной деятельности. Для достижения цели были поставлены задачи:

- провести повторную диагностику уровня сформированности валеологической культуры у младших школьников;
- проанализировать результаты и сравнить их с результатами диагностики на констатирующем этапе;
- сделать выводы об эффективности педагогических условий формирования валеологической культуры у учащихся начальных классов.

На контрольном этапе исследования использовались те же критерии, показатели, диагностические методики для исследования сформированности валеологической культуры у младших школьников. Результаты диагностики уровня сформированности валеологической культуры учащихся представлены в приложении 10. Рассмотрим динамику формирования валеологической культуры младших школьников по каждому критерию.

Динамика формирования валеологической культуры учащихся по мотивационно-ценностному критерию показана на рисунке 3.

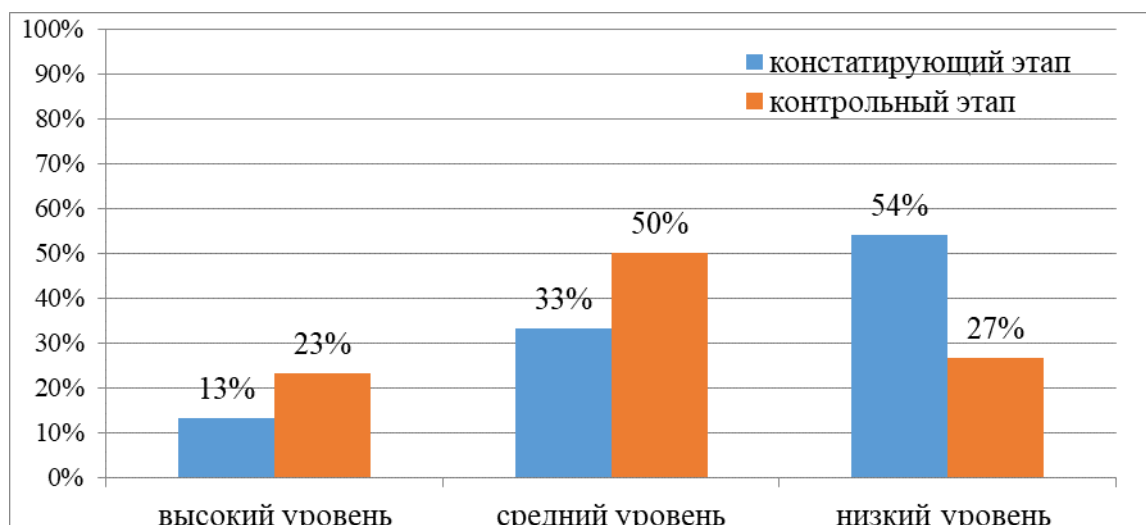


Рис. 3. Динамика формирования валеологической культуры учащихся по мотивационно-ценностному критерию

Количество третьеклассников с высоким уровнем сформированности валеологической культуры по мотивационно-ценностному критерию увеличилось на 10% (3 человека), со средним уровнем – на 17% (5 человек), с низким уровнем – уменьшилось на 27% (8 человек). Проанализируем, какой показатель оказал большее влияние на положительную динамику формирования валеологической культуры учащихся по мотивационно-ценностному критерию. Необходимые данные сведены в таблицу 9.

Таблица 9

Уровни сформированности валеологической культуры у младших школьников по мотивационно-ценностному критерию

Уровни	Показатели							
	Ценностное отношение к здоровью				Мотивация валеологической культуры			
	Констатирующий этап		Контрольный этап		Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа
Высокий	4	13%	12	40%	6	20%	10	33%
Средний	10	33%	15	50%	14	47%	15	50%
Низкий	16	54%	3	10%	10	33%	5	17%



По таблице можно проследить, что динамика формирования ценностного отношения к природе как показателя мотивационно-ценностного критерия валеологической культуры у учащихся несколько выше, чем мотивации валеологической культуры. При ранжировании ценностей на контрольном этапе здоровье поставили на первое место 12 школьников (40%). В беседе третьеклассники объясняют свой выбор так: «Если я буду здоров, все остальное тоже будет» (Дмитрий А.); «Если человек болеет, как же он будет работать и деньги зарабатывать?» (Елена К.); «Здоровье – самое главное. От него и красота, и работа хорошая, и семья тоже» (Арсен Т.). Пятнадцать учащихся (50%) поставили здоровье на второе и третье место, и лишь трое детей (10%) ценность «быть здоровым» поставили на 4 и 5 место. Такие результаты говорят о том, что созданные нами педагогические условия оказали значительное влияние на изменение ценностного отношения к здоровью у младших школьников.

Динамика формирования мотивации валеологической культуры у учащихся была несколько ниже. Для десяти учащихся класса (33%) доминирующими мотивами занятий спортом являлись широкие социальные мотивы или мотив избегания неприятностей, связанные со стремлением поправить и сохранить здоровье (хочу стать сильным, ловким, физически развитым; если я буду здоров, мне будет легче учиться). В ответах трех учащихся на первое место поставлен мотив: «Я чувствую ответственность за свое здоровье», чего на констатирующем этапе не было ни у одного из третьеклассников. Лишь у 5 школьников (17%) доминируют узколичностные и познавательные мотивы: физические нагрузки доставляют мне радость, хотел бы больше узнать о спорте.

Таким образом, оба показателя мотивационно-ценностного критерия валеологической культуры у младших школьников развивались, однако ценностное отношение к здоровью менялось более быстрыми темпами. Причиной этого можно назвать направленность большинства мероприятий

курса «Путь к здоровью» на формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Динамика формирования валеологической культуры учащихся по когнитивному критерию показана на рисунке 4.

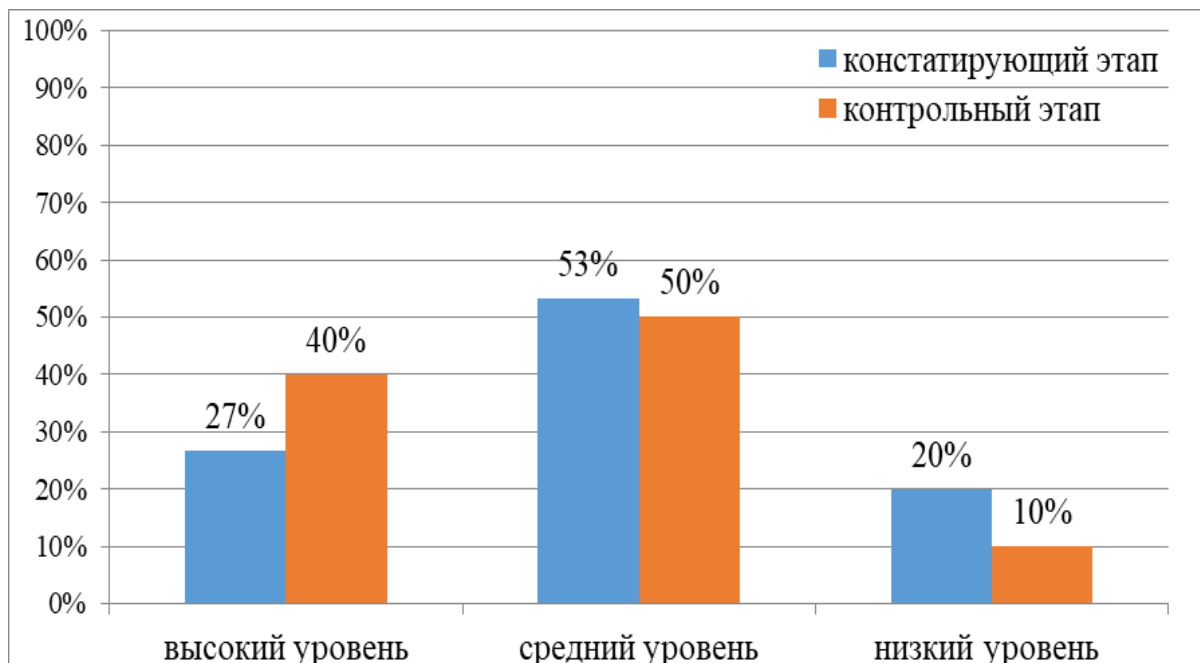


Рис. 4. Динамика формирования валеологической культуры учащихся по когнитивному критерию

Количество учащихся с высоким уровнем валеологической культуры по когнитивному критерию увеличилось на 13% (4 человека), со средним уровнем – уменьшилось на 3% (1 человек), с низким уровнем – уменьшилось на 10% (3 человека). Рассмотрим, каким образом изменились знания и представления детей (таблица 10).

**Уровни сформированности валеологической культуры у младших школьников по когнитивному критерию**

Уровни	Показатели											
	Представления об организме человека				Знания о правилах гигиены				Представления о здоровье и ЗОЖ			
	Констатирующий этап		Контрольный этап		Констатирующий этап		Контрольный этап		Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа
Высокий	11	37%	13	43%	7	23%	12	40%	5	17%	14	47%
Средний	12	40%	11	37%	18	60%	16	53%	14	47%	14	47%
Низкий	7	23%	6	20%	5	17%	2	7%	11	36%	2	6%

Видим, что более всего повысился уровень представлений учащихся о здоровье и здоровом образе жизни. Высокий уровень сформированности представлений о здоровье выявлен у 14 школьников (47%), что на 9 человек (30%) больше, чем на констатирующем этапе. Эти учащиеся дают полные и правильные ответы на вопросы. Например, Алиса В. так заканчивает предложения: «Я думаю, что здоровье – это когда у тебя ничего не болит и хорошее настроение. Чтобы быть здоровым, нужно закаляться и заниматься физкультурой, и еще нужно кушать овощи, фрукты, витамины. Мне кажется, здоровый образ жизни – это когда ты все правильно делаешь, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, я живу по режиму, катаюсь на велике и просто гуляю, еще я хорошо мою руки и надеваю маску, я ем полезные продукты».

Ответы других учеников этой группы тоже правильные: «Здоровье – это самое хорошее, когда у человека нет болезней, и он хорошо себя чувствует» (Наталья Г.); «Здоровый образ жизни – это ты выполняешь все правила: правильно кушаешь, много отдыхаешь, не сидишь у компьютера, а много гуляешь, делаешь всякие упражнения, у тебя правильная осанка»

(Ольга М.); «Чтобы быть здоровым, нужно всегда заниматься спортом и делать зарядку, не есть чипсы, чистить зубы, хорошо мыть руки и вовремя ложиться спать» (Дмитрий А.).

Низкий уровень представлений о здоровье обнаружен на контрольном этапе лишь у двух учащихся (6%), что на 9 человек (30%) меньше, чем на констатирующем этапе.

Уровень знаний о правилах гигиены у учащихся также стал выше. На высоком его уровне теперь находится 14 человек (47%), что на 5 человек больше (17%), чем на констатирующем этапе. Дети этой группы знают большинство правил гигиены. Большинство ребят правильно ответило даже на более сложные вопросы, которые вызвали у них затруднения на констатирующем этапе: Что пропущено в режиме дня? Свет при письме должен падать ... Каким из названных предметов могут пользоваться все члены семьи?

Низкий уровень знаний о правилах гигиены обнаружен на контрольном этапе у двух учащихся, что на 3 человека (10%) меньше, чем на констатирующем этапе.

Меньшие изменения выявлены в уровне представлений детей об организме человека. Количество учащихся с высоким уровнем представлений об организме человека увеличилось на 2 человека (6%) и составляет 13 человек (43%). Количество учащихся с низким уровнем представлений об организме человека уменьшилось 1 человека и составляет 6 человек (20%). Вопросы о функциях многих органов человека по-прежнему остаются сложными для третьеклассников. Так, на вопрос «Какие органы участвуют в переваривании пищи, которую мы едим?» дети отвечают: «Желудок» (Александр К., Дамир К.). Акмал Н. уверен, что работой всего организма управляет голова. Многие дети не могла ответить на вопрос: «Зачем нужно знать, как устроен и работает организм человека?».

На наш взгляд, невысокая динамика уровня валеологической культуры учащихся по когнитивному критерию объясняется тем, что изучению

организма человека в программе «Путь к здоровью» было посвящено лишь несколько теоретических и практических занятий в начале года, изучение остальных тем непосредственно с этим вопросом не связано.

Динамика формирования валеологической культуры учащихся по деятельностно-практическому критерию показана на рисунке 5.

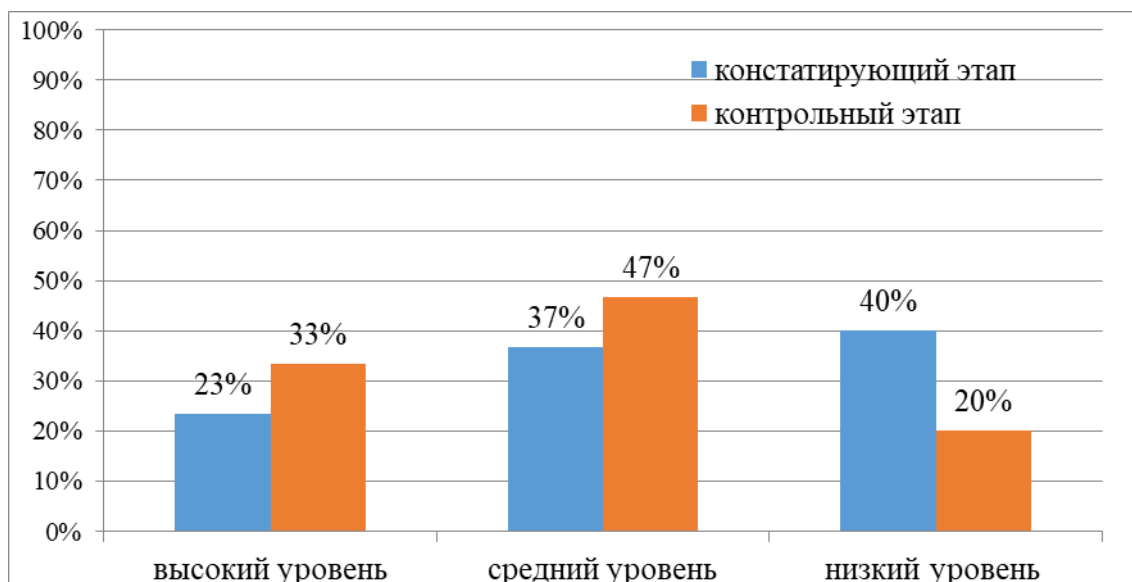


Рис. 5. Динамика формирования валеологической культуры учащихся по деятельностно-практическому критерию

Количество учащихся с высоким уровнем валеологической культуры по деятельностно-практическому критерию увеличилось на 10% (3 человека), со средним уровнем – на 10% (3 человека), с низким уровнем – уменьшилось на 20% (6 человек). Результаты опроса младших школьников подтверждаются ответами родителей на вопросы анкеты.

Анализируя валеологические умения третьеклассников на контрольном этапе, нужно отметить, что многие дети стали посещать кружки и секции, например, Николай В. занимается в школьной футбольной секции; Толя Ш. посещает танцевальный кружок. Пятеро учащихся отметили, что они стали спать по 8-9 часов в сутки, так, что лучше высыпаются. По словам родителей, некоторые дети начали делать утреннюю зарядку, правда, только один ученик (Володя С.) делает ее постоянно, остальные – периодически.

Положительные изменения отражаются и в том, что учащиеся меньше времени проводят у компьютера и больше – на свежем воздухе.

Так, Володя С. часто играет с друзьями в футбол, даже зимой; Маша Л. «всю зиму ходила на каток». Родители Артема М. написали, что им «удалось ограничить время, проводимое сыном у компьютера и телевизора». Почти все родители отметили, что дети лучше выполняют правила гигиены: моют руки почти без напоминаний, чаще принимают душ, следят за чистотой белья. Мама одного мальчика написала: «Перестала уговаривать сына сменить носки». Часть родителей обратила внимание на то, что изменились пищевые привычки детей: «не приходится уговаривать скушать фрукты», «чипсы совсем перестала есть». Вместе с тем, из двух ведущих компонентов валеологической культуры деятельностно-практический компонент формировался медленнее.

Динамика формирования валеологической культуры учащихся по эмоционально-волевому критерию показана на рисунке 6.

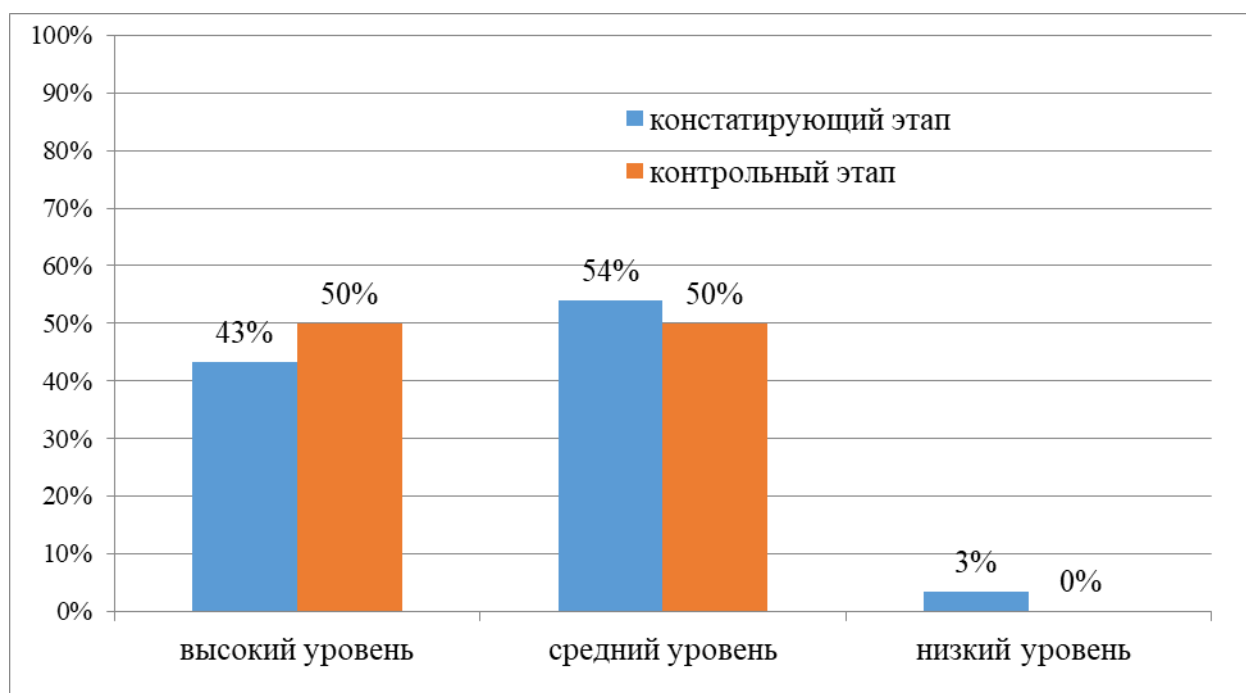


Рис. 6. Динамика формирования валеологической культуры учащихся по эмоционально-волевому критерию

Количество учащихся с высоким уровнем валеологической культуры по эмоционально-волевому критерию увеличилось на 7% (2 человека), со средним уровнем – уменьшилось на 4% (1 человек), с низким уровнем – уменьшилось на 3% (1 человек). Проанализируем, какой показатель оказал большее влияние на динамику формирования валеологической культуры учащихся по эмоционально-волевому критерию. Необходимые данные сведены в таблицу 11.

Таблица 11

Уровни сформированности валеологической культуры у младших школьников по эмоционально-волевому критерию

Уровни	Показатели							
	Характер эмоциональных переживаний				Волевые усилия для поддержания здорового образа жизни			
	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа	Кол-во (чел.)	% от общего числа
Высокий	24	80%	26	87%	13	43%	16	53%
Средний	6	20%	4	13%	16	54%	14	47%
Низкий	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%

Анализ данных таблицы позволяет сказать, что уровень эмоциональных переживаний, связанный со здоровьем и здоровым образом жизни у учащихся класса достаточно высок, динамика его формирования положительная, но невысокая. Уровень волевых усилий для поддержания здорового образа жизни также изменился незначительно, динамика его формирования также положительная.

Уровень волевых усилий учащихся для поддержания здорового образа жизни определялся, главным образом, по ответам родителей на вопросы анкеты, а также в процессе наблюдений за деятельностью детей. У ребенка, имеющего низкий уровень валеологической культуры по эмоционально-волевому критерию на констатирующем этапе исследования, сейчас зафиксирован средний уровень. По словам его мамы, мальчик «стал менее ленивым», лучше соблюдает правила гигиены и больше двигается.

Таким образом, анализ данных диагностики показал положительную динамику формирования валеологической культуры учащихся во всем выделенным критериям. При этом самая высокая динамика наблюдается в формировании валеологической культуры по мотивационно-ценностному критерию.

При определении общего уровня валеологической культуры младших школьников ведущими критериями считались мотивационно-ценностный и деятельностно-практический. Таблица определения общего уровня валеологической культуры учащихся представлена в приложении 11, на рисунке 7 показана динамика формирования валеологической культуры младших школьников.

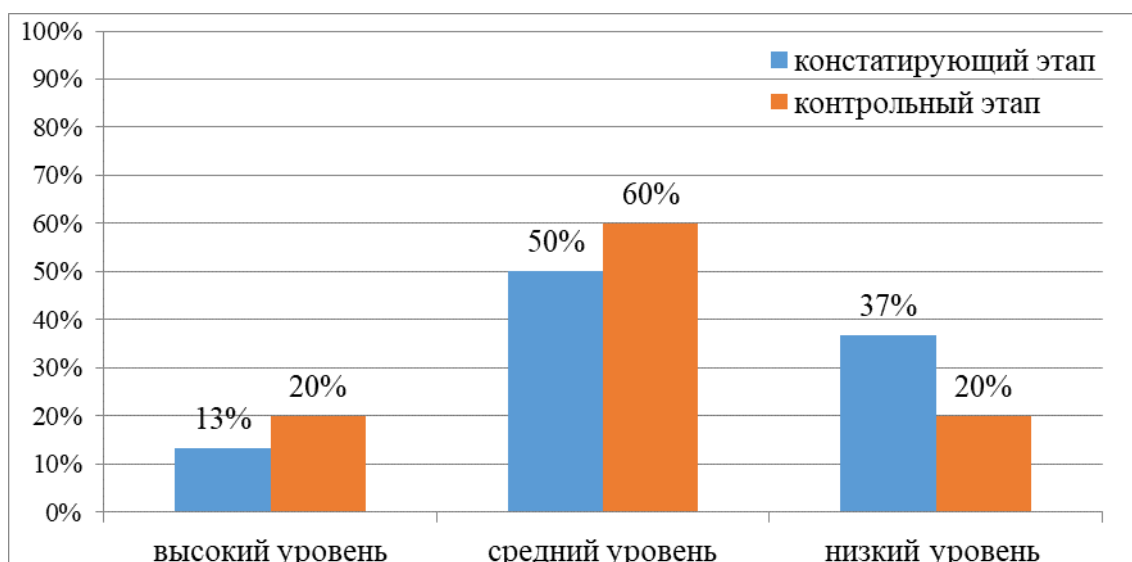


Рис. 7. Динамика формирования валеологической культуры у младших школьников

Группа детей с высоким уровнем сформированности валеологической культуры увеличилась на 2 человека (7%) и составляет 6 человек. У этих учащихся высока мотивация к ведению здорового образа жизни, сформированы валеологические умения. Третьеклассники имеют полное и правильное представление об организме человека, правилах гигиены, здоровье. Они испытывают позитивные эмоции по отношению к здоровому образу жизни, способны прикладывать усилия по его поддержанию.



Группа учащихся со средним уровнем сформированности валеологической культуры увеличилась на 3 человека (10%) и составляет 18 человек. Ценность здоровья в иерархии ценностей у этих детей пока на 2-3 местах. Однако они имеют правильные знания о здоровье, организме человека, правилах гигиены. У них сформированы многие валеологические умения, хотя они пользуются этими умениями часто по напоминанию взрослых. Волевые усилия к ведению здорового образа жизни прикладывают только тогда, когда деятельность вызывает интерес.

Группа учащихся с низким уровнем сформированности валеологической культуры уменьшилась на 5 человек (17%) и составляет 6 человек. Даже у третьеклассников этой группы наблюдается положительная динамика формирования валеологической культуры. У всех детей увеличился интерес к здоровью, здоровому образу жизни; у многих расширились представления об организме человека и здоровом образе жизни. У всех учащихся этой группы средний уровень валеологической культуры по эмоционально-волевому критерию, что говорит об их позитивных эмоциях по отношению к деятельности по сохранению здоровья и способности прикладывать усилия для ее осуществления.

Таким образом, создание выделенных нами педагогических условий в ходе реализации программы внеурочной деятельности «Путь к здоровью» привело к положительной динамике в формировании валеологической культуры у младших школьников в целом и каждого ее компонента в отдельности. Это подтверждает правильность выдвинутой гипотезы исследования.

### **Выводы по второй главе**

Результаты опытно-поисковой работы по формированию валеологической культуры учащихся начальных классов позволяют сделать выводы:

1. Уровень сформированности валеологической культуры у младших школьников недостаточен, что подтверждается результатами диагностики на констатирующем этапе исследования. Низкий уровень сформированности валеологической культуры выявлен по мотивационно-ценностному и деятельностно-практическому критериям. Уровень валеологической культуры по когнитивному критерию более высокий, однако представления о здоровье и здоровом образе жизни у учащихся слабые. Высокий уровень сформированности валеологической культуры выявлен у младших школьников по эмоционально-волевому критерию.

2. На формирующем этапе работы были теоретически обоснованы и практически реализованы педагогические условия формирования валеологической культуры у младших школьников во внеурочной деятельности. Реализация педагогических условий осуществлялась в процессе организации внеурочной деятельности по комплексной программе «Путь к здоровью». Результатом работы явилась модель формирования валеологической культуры у учащихся начальных классов во внеурочной деятельности.

3. Создание выделенных педагогических условий в ходе реализации программы внеурочной деятельности «Путь к здоровью» привело к положительной динамике в формировании валеологической культуры у младших школьников в целом и каждого ее компонента в отдельности. Это подтверждает правильность выдвинутой гипотезы исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема сохранения здоровья детей в наши дни становится все более актуальной. Ее решение тесно связано с формированием валеологической культуры подрастающего поколения, в том числе младших школьников.

Целью нашего исследования было теоретическое обоснование педагогических условий формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности и экспериментальная проверка их эффективности. Для достижения цели было решено ряд задач.

В процессе анализа научной литературы валеологическая культура младших школьников была определена как личностное качество, обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям закономерностей здоровьесбережения, системе ценностей здорового образа жизни и умениям систематически и целенаправленно осуществлять здоровьесберегающую деятельность на основе имеющихся знаний. Сущность валеологической культуры определяется через ее функции и структурные компоненты. Функции валеологической культуры таковы: аксиологическая, гносеологическая, регулятивная, коммуникативная, адаптивная. В структуре валеологической культуры детей младшего школьного возраста выделены мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический, эмоционально-волевой компоненты.

Также были выявлены психолого-педагогические особенности младших школьников. Младший школьный возраст представляет собой период интенсивного развития и качественного преобразования психических познавательных процессов: они приобретают опосредованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок учится управлять восприятием, вниманием, памятью, мышлением. Качественно изменяется способность к произвольной регуляции поведения. Новый уровень развития мотивационно-потребностной сферы позволяет младшему школьнику

руководствоваться сознательными целями, выработанными в обществе нормами и правилами поведения, ценностными ориентациями. Одним из центральных новообразований возраста является развитие нового познавательного отношения к действительности. Развиваются, совершенствуются многие личностные качества ребенка: самостоятельность, трудолюбие, организованность, самоконтроль, нравственные качества; усложняется эмоциональная сфера.

Эти глубокие изменения свидетельствуют о больших возможностях развития младшего школьника. Младший школьный возраст является сензитивным для развития познавательных интересов, навыков самоконтроля и саморегуляции, становления адекватной самооценки, усвоения социальных норм, формирования валеологической культуры.

Анализируя возможности внеурочной деятельности для формирования валеологической культуры младших школьников, мы установили, что она является важной обязательной частью всего педагогического процесса школы. Это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Внеурочная деятельность предоставляет широкие возможности для формирования валеологической культуры младших школьников. В этих целях могут быть использованы такие виды деятельности, как спортивно-оздоровительная, игровая, научно-познавательная, досугово-развлекательная, туристско-краеведческая, социальное творчество. Формирование валеологической культуры младших школьников во внеурочной деятельности может осуществляться в различных формах, при этом данный процесс должен быть целостным, системным при сотрудничестве всех участников образовательного процесса.

Анализ некоторых программ курса «Окружающий мир» и учебников позволяет сделать вывод о том, что возможности формирования валеологической культуры младших школьников в урочной деятельности

ограничены. Это приводит к необходимости активно использовать в этих целях внеурочную деятельность. В то же время ощущается недостаток программ внеурочной деятельности, направленных на формирование валеологической культуры учащихся начальных классов.

Практическая часть исследования проводилась на базе МАОУ СОШ № 92 г. Екатеринбурга.

В соответствии со структурой валеологической культуры были выделены критерии ее сформированности у младших школьников (мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический, эмоционально-волевой), определены показатели, характеризующие каждый из выделенных критериев; подобраны диагностические методики, позволяющие исследовать уровень сформированности валеологической культуры у младших школьников:

- методика «Мои ценности» (автор И.Ю. Абросимова) (модифицированная методика «Ценностные ориентации» М. Рокича);
- методика исследования доминирующих мотивов валеологической культуры (автор М.Г. Маринина);
- анкета «Что ты знаешь об организме человека?»;
- анкета «Правила личной гигиены»;
- методика «Незаконченные предложения» (автор М.Г. Маринина);
- методика «Выявление валеологических умений» (автор И.В. Кузнецова);
- анкетирование родителей;
- рисуночный тест «Изучение отношения ребенка к валеологической культуре» (автор М.Г. Маринина).

Также в качестве методов диагностики использовались: индивидуальная беседа и наблюдение за деятельностью детей.

Результаты проведенной на констатирующем этапе диагностики показали, что уровень валеологической культуры младших школьников недостаточен.

Исходя из педагогических принципов и выделенных особенностей внеурочной деятельности, нами были определены педагогические условия, необходимые для успешного формирования валеологической культуры у младших школьников во внеурочной деятельности: обеспечение целостности и системности процесса формирования валеологической культуры обучающихся во внеурочной деятельности; использование разнообразных форм, методов работы с детьми, разнообразных видов внеурочной деятельности; взаимодействие всех участников образовательного процесса; обеспечение двигательной активности младших школьников во всех формах внеурочной деятельности. Вышеперечисленные условия создавались в процессе реализации разработанной комплексной программы внеурочной деятельности «Путь к здоровью». Результатом работы явилась модель формирования валеологической культуры у учащихся начальных классов во внеурочной деятельности.

Проведение повторной диагностики на контрольном этапе исследования показало, что создание выделенных нами педагогических условий в ходе реализации программы внеурочной деятельности «Путь к здоровью» привело к положительной динамике в формировании валеологической культуры у младших школьников в целом и каждого ее компонента в отдельности. Это подтверждает правильность выдвинутой гипотезы исследования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абросимова, И. Ю. Проектирование педагогической модели формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников: монография / И. Ю. Абросимова. – Нижний Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2013. – 74 с.
2. Акимова, Л. А. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в образовательных организациях и деятельности педагога / Л. А. Акимова, Н. В. Сократов, Н. Н. Апрелева. – Оренбург: Издательство Оренбургского педагогического университета, 2016. – 287 с.
3. Андреев, В. И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2012. – 608 с.
4. Арсеньев, А. Е. Педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у подростков во внеурочной деятельности: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.02 / А. Е. Арсеньев; Костромской государственный университет. – Кострома, 2008. - 23 с.
5. Баллер, Э. А. Культура - человек - философия: к проблеме интеграции и развития / Э. А. Баллер, Н. С. Злобин // Вопросы философии. - 1982. - № 1. – С. 33-51.
6. Баянова, Л. И. Формирование валеологической культуры младших школьников: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Л. И. Баянова; Казанский государственный педагогический университет. – Казань, 2002. – 23 с.
7. Безруких, М. М. Трудности обучения в начальной школе / М. М. Безруких. – Москва: Эксмо, 2009. – 464 с.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва: Просвещение, 1968. – 464 с.

9. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
10. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – Москва: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
11. Вельтищев, Ю. Е. Состояние здоровья детей и общая стратегия профилактики болезней: лекция № 1 / Ю. Е. Вельтищев. - Москва: Московский научно-исследовательский институт педиатрии Минздрава Российской Федерации, 1994. - 67 с.
12. Винер, И. А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. – Москва: Просвещение, 2011. – 24 с.
13. Виноградова, Н. Ф. Окружающий мир: 1 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: в 2 ч. / Н. Ф. Виноградова. Ч. 1. - Москва: Вентана-Граф, 2018. – 96 с.
14. Виноградова, Н. Ф. Окружающий мир: 2 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: в 2 ч. / Н. Ф. Виноградова. Ч. 1. - Москва: Вентана-Граф, 2018. – 176 с.
15. Виноградова, Н. Ф. Окружающий мир: 4 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: в 2 ч. / Н. Ф. Виноградова, Г. С. Калинова. Ч. 1. - Москва: Вентана-Граф, 2019. – 142 с.
16. Виноградова, Н. Ф. Окружающий мир. 1-4 классы. Программа / Н. Ф. Виноградова. – Москва: Вентана-Граф, 2015. – 192 с.
17. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 160 с.
18. Газман, О. С. Неклассическое воспитание: от авторитарной педагогики к педагогике свободы / О. С. Газман. - Москва : МИРОС, 2002. - 296 с.
19. Галакова, О. В. Развитие социальной компетентности младших школьников во внеурочной деятельности: диссертация кандидата



педагогических наук: 13.00.01 / О. В. Галакова; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2013. – 203 с.

20. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. - Москва: Просвещение, 2010. - 223 с.

21. Григорьев, Д. В. Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. - Москва: Просвещение, 2011. - 94 с.

22. Давыдов, В. В. Психическое развитие в младшем школьном возрасте / В. В. Давыдов // Возрастная и педагогическая психология; под ред. А. В. Петровского. – Москва: Просвещение, 1979. – С. 69-101.

23. Денисенко, Р. Н. Формирование у младших школьников эколого-валеологической культуры в условиях школьного естественнонаучного образования: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.02 / Р. Н. Денисенко; Челябинский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2007. – 25 с.

24. Дик, Н. Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников / Н. Ф. Дик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 311 с.

25. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. - Москва: Политиздат, 1978. - 272 с.

26. Зайцев, Г. К. О валеологической компетенции школьников / Г. К. Зайцев // Школа здоровья. - 1996. - № 4. - С. 70-71.

27. Захаревич, Н. Б. Валеологические основы стратегии педагогической деятельности (На материалах начального обучения): автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Н. Б. Захаревич; Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства. – Санкт-Петербург, 1998. – 20 с.

28. Казаренков, В. И. Основы педагогики: интеграция урочных и внеурочных занятий школьников: учебное пособие / В. И. Казаренков. - Москва : Логос, 2003. - 95 с.

29. Казначеев, В. П. Здоровье нации, культура, футурология XXI века: сб. статей и докладов В. П. Казначеева (2007-2012 гг.) / В. П. Казначеев. – Новосибирск: ЗСОМСА, 2012 г. – 386 с.
30. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь: для вузов / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 176 с.
31. Коковина, Л. Н. Формирование ценностно-смысловых ориентаций старшеклассника во внеурочной деятельности: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Л. Н. Коковина; Вологодский государственный педагогический университет. - Кострома, 2009. - 24 с.
32. Колбанов, В. В. Валеология в школе / В. В. Колбанов, Г. К. Зайцев. - Санкт-Петербург: ГУПМ, 1992. - 52 с.
33. Колбанов, В. В. К вопросу о валеологическом образовании педагога / В. В. Колбанов, Т. А. Берсенева // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. - Санкт-Петербург, 1995. - С. 9-13.
34. Коротов, В. М. Общая методика учебно-воспитательного процесса: учебное пособие для слушателей ФПК, директоров школ и студентов вузов / В. М. Коротов. - Москва: Просвещение, 2003. - 224 с.
35. Крутецкий, В. А. Основы педагогической психологии / В. А. Крутецкий. – Москва: 4, 1972. – 255 с.
36. Кузнецова, И. В. Становление валеологической культуры детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.01 / И. В. Кузнецова; Марийский государственный университет. – Йошкар-Ола, 2012. – 234 с.
37. Кучма В. Р. Медико-социальные аспекты формирования здоровья младших школьников / В. Р. Кучма, И. В. Звездина, Н. С. Жигарева // Вопросы современной педиатрии. – 2018. – № 4. – С. 9–12.
38. Лейтес, Н. С. Умственные способности и возраст / Н. С. Лейтес. – Москва: Педагогика, 1971. – 280 с.

39. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – Москва: Издательство Московского университета, 1971. – 39 с.
40. Либерман, А. А. К вопросу о ведущей деятельности современных подростков / А. А. Либерман // Вопросы психологии. – 2005. - № 4. – С. 117-120.
41. Люблинская, А. А. Детская психология / А. А. Люблинская. – Москва: Просвещение, 1991. – 415 с.
42. Маленкова, Л. И. Теория и методика воспитания: учебное пособие / Л. И. Маленкова. - Москва: Педагогическое общество России, 2002. - 480 с.
43. Маринина, М. Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.01 / М. Г. Маринина; Волгоградский государственный педагогический университет. – Волгоград, 2005. – 198 с.
44. Маркарян, Э. С. Системное исследование человеческой деятельности / Э. С. Маркарян // Вопросы философии. - 1972. - № 10. - С. 77-86.
45. Маркова, А. К. Формирование мотивов учения: книга для учителя / А. К. Маркова, Т. М. Матис, А. Б. Орлов. – Москва: Просвещение, 1990. – 192 с.
46. Матюхина, М. В. Изучение и формирование мотивации учения у младших школьников / М. В. Матюхина. – Волгоград: ВГПИ, 1983. – 72 с.
47. Мир детства: Младший школьник / под ред. А. Г. Хрипковой; отв. ред. В. В. Давыдов. - Москва: Педагогика, 1981. - 400 с.
48. Митяева, А. Н. Психолого-педагогические условия становления валеологической культуры младших подростков: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.01 / А. Н. Митяева; Орловский государственный университет. - Орел, 1999. - 24 с.
49. Михайлова, Е. В. Формирование нравственных ценностей у младших школьников во внеурочной деятельности: монография / Е. В. Михайлова. - Москва: Экон-Информ, 2009. - 164 с.

50. Морозова, Е. Е. Психолого-педагогические и методические аспекты экологического образования в начальной школе / Е. Е. Морозова // Начальная школа. – 2002. - № 7. – С. 35-38.

51. Мухина, В. С. Шестилетний ребенок в школе: книга для учителя / В. С. Мухина. – Москва: Просвещение, 1986. – 144 с.

52. Образовательная программа начального общего образования «Перспективная начальная школа» / под ред. профессора Р. Г. Чураковой. – Москва: Академкнига/Учебник, 2015. – 115 с.

53. Основные показатели здоровья матери и ребенка, деятельность службы охраны детства и родовспоможения в Российской Федерации // Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskiy-sbornik-2018-god> (дата обращения: 05.12.2019).

54. Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста / под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. – Москва : Педагогика, 1988. – 136 с.

55. Петленко, В. П. Валеология человека: здоровье - любовь - красота / В. П. Петленко. - Санкт-Петербург: РЕТРОС, 1996. - Т. 1: Валеология и мудрость здоровья. - 304 с.

56. Петракова, Т. И. Гуманистические ценности образования в процессе духовно-нравственного воспитания подростков: автореферат диссертации доктора педагогических наук: 13.00.01 / Т. И. Петракова; Московский государственный открытый педагогический университет. - Москва, 1999. - 36 с.

57. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_278827/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/) (дата обращения: 01.01.2020).

58. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» [Электронный ресурс]. - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_114121/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_114121/) (дата обращения: 01.01.2020).

59. Плешаков, А. А. Окружающий мир. 1 класс. Учебник. В 2-х частях / А. А. Плешаков. Ч. 2. – Москва: Просвещение, 2019. – 98 с.

60. Плешаков, А. А. Окружающий мир. 2 класс. Учебник. В 2-х частях [Текст] / А. А. Плешаков. Ч. 2. – Москва: Просвещение, 2019. – 143 с.

61. Плешаков, А. А. Окружающий мир. 3 класс. Учебник. В 2-х частях / А. А. Плешаков. Ч. 1. – Москва: Просвещение, 2019. – 175 с.

62. Плешаков, А. А. Окружающий мир. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1-4 классы: пособие для учителей / А. А. Плешаков. - Москва : Просвещение, 2014. - 205 с.

63. Практическая психология образования: учебник для вузов / под ред. И. В. Дубровиной. – Москва: ТЦ «Сфера», 2000. – 528 с.

64. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15) [Электронный ресурс]. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс». - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_220258/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220258/) (дата обращения: 05.01.2020).

65. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов [и др.]; под ред. В. А. Горского. – Москва: Просвещение, 2014. - 111 с.

66. Программы общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1-4 классы. Учебно-методический комплект «Планета знаний»: программа внеурочной деятельности в начальной школе. - Москва: Астрель, 2012. - 190 с.

67. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 607 с.
68. Российская педагогическая энциклопедия / гл. редактор В. В. Давыдов. – Москва: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993. - 860 с.
69. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 728 с.
70. Сборник программ внеурочной деятельности: 1-4 классы / под ред. Н. Ф. Виноградовой. - Москва: Вентана-Граф, 2011. - 168 с.
71. Семенов, В. С. Культура и развитие человека / В. С. Семенов // Вопросы философии. - 1982. - № 4. - С. 15-29.
72. Слободчиков, В. И. Генезис рефлексивного сознания в младшем школьном возрасте / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С. 25-36.
73. Слободчиков, В. И. Основы проектирования развивающего образования / В. И. Слободчиков // Модель гимназии как инновационного образовательного учреждения: материалы научно-практической конференции. – Петрозаводск, 1996. – С. 164-172.
74. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. - Москва : АПК и ПРО, 2002. - 121 с.
75. Степанов, П. В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - Москва : Просвещение, 2011. - 80 с.
76. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. - Санкт-Петербург : РЕТРОС, 1997. - 352 с.
77. Торохова, Е. И. Валеология : словарь / Е. И. Торохова. - Москва: Флинта: Наука, 1999. - 240 с.
78. Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н. В. Третьякова. - Екатеринбург: Издательство Российского

государственного профессионально-педагогического университета, 2011. - 138 с.

79. Устав ВОЗ. [Электронный ресурс] - URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата обращения: 05.12.2019).

80. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (последняя редакция) [Электронный ресурс]. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс». - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_96801/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/) (дата обращения: 01.01.2020).

81. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция) [Электронный ресурс]. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс». - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 27.11.2019).

82. Федотова, О. Н. Окружающий мир. 1 кл. учебник / О. Н. Федотова, Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов. – Москва: Академкнига, 2016. – 80 с.

83. Федотова, О. Н. Окружающий мир. 2 кл.: в 2 ч.: учебник / О. Н. Федотова, Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов. Ч. 2. – Москва: Академкнига, 2016. – 124 с.

84. Федотова, О. Н. Окружающий мир. 3 кл.: в 2 ч. Ч. 1: учебник / О. Н. Федотова, Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов, Л. А. Царева. – Москва: Академкнига, 2015. – 128 с.

85. Федотова, О. Н. Окружающий мир. 4 кл.: в 2 ч.: учебник / О. Н. Федотова, Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов. Ч. 2. – Москва: Академкнига, 2015. – 160 с.

86. Федотова, О. Н. Окружающий мир. Примерная рабочая программа по учебному предмету / О. Н. Федотова, Л. Г. Кудрова, Г. В. Трафимова. – Москва: Академкнига, 2017. – 112 с.

87. Фридман, Л. М. Психологическая наука – учителю / Л. М. Фридман, К. Н. Волков. – Москва: Просвещение, 1985. – 224 с.
88. Цыркун, Н. А. Социально-психологические закономерности развития воли у дошкольников: пособие для психологов и педагогов / Н. А. Цыркун. – Минск: НМ Центр, 2000. – 200 с.
89. Чавчавадзе, Н. З. Человек - культура - ценности / Н. З. Чавчавадзе // Вопросы философии. - 1981. - № 6. - С. 66-78.
90. Чекалов, А. Е. Современные научно-философские представления о человеке и его здоровье / А. Е. Чекалов // Валеология. - 1998. - № 2. - С. 36-44.
91. Шелемехова, М. С. Динамика ценностно-потребностной сферы личности младших школьников: автореферат диссертации кандидата психологических наук: 19.00.01 / М. С. Шелемехова; Томский государственный педагогический университет. - Томск, 2005. - 20 с.
92. Шмаков, С. А. Уроки детского досуга: в помощь педагогу-экспериментатору, классному руководителю / С. А. Шмаков. - Москва: Новая школа, 1993. - 88 с.
93. Щуркова, Н. Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Щуркова. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 319 с.
94. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. - Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999. - 360 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Описание методик диагностики уровня сформированности валеологической культуры младших школьников

#### *Методика «Мои ценности»*

Цель: изучение ценностного отношения к здоровью у младших школьников.

Инструкция: Ребята, вы знаете, что все люди разные и вы все разные. Для одних важно одно, для других другое. Напишите, а что важно для вас из того списка, который я вам предлагаю в порядке убывания значения для вас. Проставьте цифры напротив каждого пункта в порядке убывания их значимости для вас.

жить в счастливой семье

иметь много денег

быть красивым, привлекательным

иметь интересных друзей

быть здоровым

Оценка выполнения:

3 балла – здоровье как ценность занимает лидирующую позицию;

2 балла – в иерархии ценностей здоровье занимает 2-3 места;

1 балл – в иерархии ценностей здоровье занимает 4-5 места.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### *Методика исследования доминирующих мотивов валеологической культуры*

Цель: выявить доминирующие мотивы проявления валеологической культуры младших школьников.

Инструкция: Представьте, что к нам в класс пришел тренер и предложил вам заниматься тем видом спорта, который вам нравится. Напишите, почему вы захотели заниматься спортом. Внимательно прочитайте весь список причин и выберете 4 самые важные причины. Отметьте цифрой 1 самую важную для вас причину, цифрой 2 менее важную, цифрами 3 и 4 еще менее важные.

1. Я хотел бы стать сильным, ловким, физически развитым.
2. Я хотел бы, чтобы меня хвалили за это учителя и родители.
3. Я хотел бы больше узнать о физических возможностях моего организма.
4. Я хочу, чтобы моими спортивными успехами восхищались друзья.
5. Физические нагрузки доставляют мне радость.
6. Я хотел бы быть лучшим среди моих друзей по спортивной секции.
7. Я чувствую ответственность за свое здоровье.
8. Хорошее здоровье позволит мне в будущем заниматься тем делом, которым я хочу.
9. Если я буду здоров, мне легче будет учиться.
10. Я не хотел бы болеть, а спорт может мне помочь в этом.
11. Я хотел бы как можно больше узнать о спорте.

Оценка выполнения:

3 балла – на двух первых местах стоят причины, отражающие широкие социальные мотивы или мотив избегания неприятностей (№ 1, 7, 8, 9, 10);

2 балла – на одном из двух первых мест стоит причина, отражающая широкие социальные мотивы или мотив избегания неприятностей (№ 1, 7, 8, 9, 10);

1 балл – ни на одном из двух первых мест не стоит причина, отражающая широкие социальные мотивы или мотив избегания неприятностей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Анкета «Что ты знаешь об организме человека?»

Цель: выявить представления о строении и функциях организма человека.

1. Какие части тела человека ты знаешь?
2. Какие органы в организме человека ты знаешь?
3. Какой орган гонит кровь по сосудам?
4. Какие органы участвуют в переваривании пищи, которую мы едим?
5. Куда попадает воздух, который мы вдыхаем?
6. Благодаря какому органу мы чувствуем запахи?
7. Какой орган управляет работой всего организма?
8. Благодаря какому органу мы различаем вкус пищи?
9. Благодаря какому органу мы видим?
10. Зачем нужно знать, как устроен и работает организм человека?

### *Анкета «Правила личной гигиены»*

Цель: выявить знание правил сохранения здоровья.

Выбери и отметь правильный ответ.

1. Утренняя зарядка, еда, занятия в школе, выполнение домашнего задания, сон, умывание, игры. Что пропущено в режиме дня?
  - а) компьютерные игры, б) прогулка, в) разговоры с другом по телефону
2. Моют ли руки перед едой?
  - а) да, б) нет, в) иногда
3. Чтобы быть здоровым, нужно питаться ...
  - а) много, б) вкусно, в) разнообразно
4. Какие продукты должны быть в питании человека каждый день?
  - а) булочки, б) фрукты и овощи, в) чипсы
5. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
  - а) один раз в день, б) два раза в день, в) три раза в день
6. Можно ли пить сырую воду?
  - а) да, б) нет, в) иногда

7. Сколько раз в день необходимо умываться?
- а) один раз в день, б) два раза в день, в) три раза в день
8. Свет при письме должен падать ...
- а) слева, б) справа, в) сверху
9. Каким из названных предметов могут пользоваться все члены семьи?
- а) полотенце, б) шампунь, в) зубная щетка
10. Почему нужно есть много овощей и фруктов?
- а) потому что они вкусные, б) потому что в них содержатся витамины, полезные для здоровья, в) потому что так принято

Оценка выполнения (по каждой анкете):

3 балла – в ответах допущено не более одной ошибки;

2 балла – в ответах допущено 2-3 ошибки;

1 балл – в ответах допущено более трех ошибок.

**Методика «Выявление валеологических умений»**

Цель: выявление валеологических умений учащихся.

1. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
  - а) да, б) нет, в) иногда
2. Занимаешься ли ты в спортивной секции (танцевальном, туристическом кружке)?
  - а) да, б) нет
3. Сколько раз в день ты кушаешь?
  - а) один раз в день, б) два раза в день, в) три-четыре раза в день
4. Сколько времени ты гуляешь на улице?
  - а) гуляю не каждый день, б) каждый день по одному часу, в) каждый день по два часа, г) каждый день три часа и более
5. Сколько времени ты спишь?
  - а) 8-9 часов каждый день, б) обычно меньше 8 часов, в) обычно больше 9 часов
6. Что ты делаешь для того, чтобы не болеть простудными заболеваниями?
  - а) ничего, б) теплее одеваюсь, в) закаляюсь, г) ем лимоны, чеснок
7. Каким образом ты закаляешься?
  - а) делаю зарядку, б) обливаюсь холодной водой, в) много гуляю, г) занимаюсь спортом, д) не закаляюсь, е) хожу на улице без шапки, ж) сплю с открытой форточкой
8. Сколько раз в день ты принимаешь душ?
  - а) один раз в день, б) два раза в день, в) не каждый день
9. Сколько времени ты проводишь у телевизора и компьютера?
  - а) один час в день, б) два часа в день, в) три часа в день, г) больше трех часов в день
10. Что ты обычно делаешь, если простудился?

а) ничего, б) лечусь таблетками, в) ем больше витаминов, г) лежу в постели

Оценка выполнения:

3 балла – верные ответы даны в 9-10 вопросах;

2 балла – верные ответы даны в 6-8 вопросах;

1 балл – верные ответы даны менее, чем в 6 вопросах.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье»

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы анкеты. Ваши ответы помогут нам организовать работу по привлечению Ваших детей к здоровому образу жизни.

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
  - а) относительно нормальное, б) нормальное, в) нездоровое, г) относительно нездоровое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
  - а) ежедневно, б) раз в полгода, в) раз в год, г) в этом нет необходимости
3. Практикуется ли в Вашей семье занятия физкультурой и спортом?
  - а) постоянно, б) часто, в) редко, г) не занимаюсь
4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
  - а) постоянно, б) часто, в) редко, г) не занимается
5. Каково отношение Вашего ребенка к занятиям физкультурой и спортом?
  - а) очень любит, никогда не пропускает, б) любит, в) ему все равно, делает то, что я говорю, г) не любит, старается пропускать
6. Выполняет ли Ваш ребенок правила личной гигиены (умывание, чистка зубов, душ, смена белья и т.д.)?
  - а) всегда, без напоминаний, б) требуются напоминания, в) старается увильнуть, если никто не контролирует, г) редко соблюдает
7. Как относится Ваш ребенок к продуктам «нездорового питания» (чипсы, сладости, газированные напитки, сухарики, продукты быстрого приготовления и т.д.)?
  - а) очень любит, приходится часто покупать, б) любит иногда, в) понимает, что эти продукты не полезны, может воздержаться от них, г) не любит, никогда не просит



8. Как относятся в Вашей семье к полезным продуктам (продуктам из цельного зерна, овощам, фруктам, молочным продуктам)?

а) всегда едим только их, б) часто готовим, ребенок их любит, в) готовим иногда, ребенок их плохо ест, г) почти не готовим, не любим эти продукты

9. Занимается ли Ваш ребенок утренней гимнастикой?

а) всегда, без напоминаний, б) иногда делает, в) никогда

10. В Вашей семье проводятся закаливающие мероприятия (обливание, обтирание холодной водой, ходьба босиком, контрастный душ, солнечные ванны и др.)?

а) да, б) иногда, в) никогда, г) затрудняюсь ответить

11. Доставляют ли Вашему ребенку удовольствие уроки физкультуры в школе?

а) да, б) иногда, в) никогда, г) затрудняюсь ответить

12. Как Ваш ребенок проводит свободное время?

а) у бабушки, б) гуляют на улице, в) смотрят телевизор, г) занимаются компьютером, д) другое (напишите)

13. Выделены ли ребенку отдельные предметы личной гигиены (полотенце, зубная щетка и т.д.)?

а) да, б) выделена только зубная щетка, в) отдельных предметов ухода не имеет, г) не выделены

14. Как Вы считаете, здоровый образ жизни – это основа семейной жизни?

а) да, б) нет, в) затрудняюсь ответить

Спасибо за ответы!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Результаты диагностики уровня сформированности валеологической культуры младших школьников на констатирующем этапе работы

Результаты диагностики уровня сформированности валеологической культуры учащихся на констатирующем этапе исследования																
№ п/п	Имя, фамилия учащегося	Критерии и показатели														
		Мотивационно-ценностный				Когнитивный					Деятельностно-практический		Эмоционально-волевой			
		ценностное отношение к здоровью	мотивация валеологической культуры	сумма баллов	уровень сформированности	представления об организме человека	знания о правилах гигиены	представления о здоровье и ЗОЖ	сумма баллов	Уровень сформированности	применение валеологических знаний на практике	уровень сформированности	характер эмоциональных переживаний	волевые усилия для поддержания ЗОЖ	сумма баллов	уровень сформированности
1	Дмитрий А.	2	2	4	средний	2	2	2	6	средний	2	средний	2	2	4	средний
2	Алиса В.	2	3	5	средний	2	2	2	6	средний	1	низкий	2	2	4	средний
3	Николай В.	1	1	2	низкий	1	1	1	3	низкий	1	низкий	3	2	5	средний
4	Вера Г.	1	1	2	низкий	2	2	1	5	средний	2	средний	3	3	6	высокий
5	Наталья Г.	3	3	6	высокий	3	2	3	8	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
6	Петр Г.	1	2	3	низкий	2	3	2	7	средний	1	низкий	3	2	5	средний
7	Игорь Ж.	1	1	2	низкий	1	1	1	3	низкий	1	низкий	3	2	5	средний
8	Ирина З.	3	3	6	высокий	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
9	Вероника З.	2	2	4	средний	3	2	2	7	средний	2	средний	3	3	6	высокий
10	Галина К.	3	3	6	высокий	3	2	3	8	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
11	Александр К.	1	2	3	низкий	1	1	1	3	низкий	1	низкий	3	2	5	средний
12	Валентин К.	2	2	4	средний	2	2	2	6	средний	2	средний	3	3	6	высокий
13	Елена К.	2	2	4	средний	2	2	1	5	средний	2	средний	3	3	6	высокий
14	Дамир К.	1	1	2	низкий	1	2	1	4	низкий	1	низкий	2	1	3	низкий
15	Мария Л.	1	2	3	низкий	2	2	1	5	средний	1	низкий	3	2	5	средний
16	Артем М.	1	1	2	низкий	2	2	2	6	средний	1	низкий	3	2	5	средний
17	Ольга М.	1	1	2	низкий	2	2	2	6	средний	2	средний	3	3	6	высокий
18	Олег Н.	2	2	4	средний	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
19	Марьям Н.	1	1	2	низкий	1	2	2	5	средний	2	средний	2	2	4	средний
20	Акмал Н.	1	1	2	низкий	1	1	1	3	низкий	1	низкий	3	2	5	средний
21	Лариса О.	1	2	3	низкий	2	2	2	6	средний	2	средний	3	2	5	средний
22	Дарья П.	2	2	4	средний	3	3	2	8	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
23	Тимофей П.	2	2	4	средний	3	3	2	8	высокий	2	средний	2	2	4	средний
24	Владимир С.	1	1	2	низкий	2	2	1	5	средний	1	низкий	3	2	5	средний
25	Замира С.	1	1	2	низкий	1	1	1	3	низкий	1	низкий	2	2	4	средний
26	Елизавета С.	3	3	6	высокий	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
27	Арсен Т.	2	2	4	средний	3	2	2	7	средний	2	средний	3	2	5	средний
28	Марина Т.	2	3	5	средний	3	3	2	8	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
29	Анатолий Ш.	1	2	3	низкий	2	2	1	5	средний	1	низкий	3	2	5	средний
30	Анастасия Я.	1	2	3	низкий	3	2	2	7	средний	2	средний	3	3	6	высокий

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Определение уровня сформированности валеологической культуры у младших школьников на констатирующем этапе работы

Общий уровень валеологической культуры у младших школьников на констатирующем этапе работы						
№ п/п	Имя, фамилия учащегося	Критерии сформированности валеологической культуры				Уровень сформированности валеологической культуры
		Мотивационно- ценностный	Когнитивный	Деятельностно- практический	Эмоционально- волевой	
1	Дмитрий А.	средний	средний	средний	средний	средний
2	Алиса В.	средний	средний	низкий	средний	средний
3	Николай В.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
4	Вера Г.	низкий	средний	средний	высокий	средний
5	Наталья Г.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
6	Петр Г.	низкий	средний	низкий	средний	низкий
7	Игорь Ж.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
8	Ирина З.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
9	Вероника З.	средний	средний	средний	высокий	средний
10	Галина К.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
11	Александр К.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
12	Валентин К.	средний	средний	средний	высокий	средний
13	Елена К.	средний	средний	средний	высокий	средний
14	Дамир К.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
15	Мария Л.	низкий	средний	низкий	средний	низкий
16	Артем М.	низкий	средний	низкий	средний	низкий
17	Ольга М.	низкий	средний	средний	высокий	средний
18	Олег Н.	средний	высокий	высокий	высокий	средний
19	Марьям Н.	низкий	средний	средний	средний	средний
20	Акмал Н.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
21	Лариса О.	низкий	средний	средний	средний	средний
22	Дарья П.	средний	высокий	высокий	высокий	средний
23	Тимофей П.	средний	высокий	средний	средний	средний
24	Владимир С.	низкий	средний	низкий	средний	низкий
25	Замира С.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
26	Елизавета С.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
27	Арсен Т.	средний	средний	средний	средний	средний
28	Марина Т.	средний	высокий	высокий	высокий	средний
29	Анатолий Ш.	низкий	средний	низкий	средний	низкий
30	Анастасия Я.	низкий	средний	средний	высокий	средний

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### Содержание курса «Путь к здоровью»

№	Организационная форма и тема занятия	Кол-во часов	Вид внеурочной деятельности
<b>Тема 1. Организм человека (15 ч.)</b>			
1.	Теоретическое занятие «Строение организма человека»	1	Познавательная
2.	Теоретическое занятие «Органы чувств»	1	Познавательная
3.	Практическое занятие «Как беречь наши органы чувств?»	1	Познавательная
4.	Круглый стол с офтальмологом «Как сохранить зрение?» (участие родителей)	1	Познавательная
5.	Творческий, практико-ориентированный проект «Береги свои органы чувств» (книга полезных советов)	1	Познавательная
6.	Теоретическое занятие «Кожа. Уход за кожей»	1	Познавательная
7.	Музыкально-театрализованное представление по сказке К. Чуковского «Мойдодыр» для воспитанников детского сада (с участием учителя ритмики)	3	Социальное творчество
8.	Теоретическое занятие «Опорно-двигательная система. Осанка»	1	Познавательная
9.	Практическое занятие «Способы выработки правильной осанки» (с участием учителя физкультуры)	1	Спортивно-оздоровительная
10.	Теоретическое занятие «Пищеварительная система»	1	Познавательная
11.	Встреча с медицинским работником «Правила ухода за зубами»	1	Познавательная
12.	Теоретическое занятие «Дыхание и кровообращение»	1	Познавательная
13.	Практическое занятие «Определение частоты дыхания, жизненной емкости легких, частоты пульса»	1	Познавательная
<b>Тема 2. Твой режим дня (10 ч.)</b>			
1.	Теоретическое занятие «Что такое режим дня? Его значение»	1	Познавательная
2.	Теоретическое занятие «Отдых. Правила хорошего сна»	1	Познавательная
3.	Практическое занятие «Разучивание комплекса утренней гимнастики» (с участием учителя физкультуры)	1	Спортивно-оздоровительная
4.	Исследовательский проект «Режим дня учащихся нашего класса»	2	Проблемно-ценностное общение
5.	Теоретическое занятие «Работоспособность и правила ее сохранения»	1	Познавательная
6.	Организация и проведение танцевального флэшмоба для учащихся начальной школы «Танцевальная переменная» (с участием учителя ритмики)	1	Социальное творчество
7.	Встреча с медицинским работником «Режим питания школьника»	1	Познавательная
8.	Теоретическое занятие «Компьютер и его влияние на организм»	1	Познавательная
9.	Конкурс рисунков, листовок, буклетов «Компьютер и здоровье» (с участием учителя по изо)	1	Художественное творчество

<b>Тема 3. Личная гигиена (9 ч.)</b>			
1.	Теоретическое занятие «Гигиена рук и тела»	1	Познавательная
2.	Теоретическое занятие «Гигиена белья и одежды»	1	Познавательная
3.	Теоретическое занятие «Гигиена жилья»	1	Познавательная
4.	Информационный проект «Инфекционные заболевания и личная гигиена»	1	Познавательная
5.	Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули?»	1	Игровая
6.	Информационно-творческий проект «Правила гигиены» (рисунки, буклеты, стихи, рассказы, сказки, книжки-малышки о правилах личной гигиены для воспитанников подготовительной группы)	4	Художественное творчество Социальное творчество
<b>Тема 4. Здоровое питание (10 ч.)</b>			
1.	Теоретическое занятие «Наша пища. Питательные вещества»	1	Познавательная
2.	Экскурсия в школьную столовую «Из чего нам готовят?»	1	Проблемно-ценностное общение
3.	Теоретическое занятие «Витамины»	1	Познавательная
4.	Театрализованная игра «Знакомство с витаминами»	1	Игровая
5.	Мастер-класс повара «Рецепты здорового питания» (участие родителей)	2	Проблемно-ценностное общение
6.	Конкурс кулинаров «Питаемся для здоровья» (с участием родителей)	2	Проблемно-ценностное общение
7.	Теоретическое занятие «Что наша жизнь? Вода!»	1	Познавательная
8.	Исследовательский мини-проект «Какую воду мы пьем?» (участие родителей, показ фильтра для воды)	1	Познавательная
<b>Тема 5. Физкультура и спорт в нашей жизни (17 ч.)</b>			
1.	Теоретическое занятие «Значение физкультуры и спорта для здоровья человека. Двигательная активность»	1	Познавательная
2.	Практическое занятие-тест «Каким спортом лучше заниматься?» (учитель физкультуры)	1	Познавательная
3.	Веселые старты (с участием родителей и учителя физкультуры)	2	Спортивно-оздоровительная
4.	Часы здоровья «Подвижные игры на улице» (учитель физкультуры)	2	Спортивно-оздоровительная
5.	Часы здоровья «Подвижные игры в спортивном зале» (учитель физкультуры)	2	Спортивно-оздоровительная
6.	Оздоровительная акция «Бегом от болезней» (с участием учителя физкультуры и родителей)	2	Спортивно-оздоровительная
7.	Оздоровительная акция «Нет зимой забавы круче, чем катанье на коньках» (с участием учителя физкультуры и родителей)	2	Спортивно-оздоровительная
8.	Спортивно-оздоровительное мероприятие «Спорт – это здоровье!» (с участием учителя физкультуры и родителей)	2	Спортивно-оздоровительная
9.	Творческий проект «Школа – территория движения» (с участием учителя по изо и родителей)	3	Проблемно-ценностное общение

<b>Тема 6. Закаливание и оздоровление организма (12 ч.)</b>			
1.	Теоретическое занятие «Как сохранить здоровье?»	1	Познавательная
2.	Практическое занятие «Способы закаливания зимой и летом» (с участием учителя физкультуры)	1	Познавательная
3.	Информационно-исследовательский проект «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» (с участием родителей)	2	Познавательная
4.	Теоретическое занятие «Сохраним природу – сохраним здоровье»	1	Познавательная
5.	Тематическая экскурсия в природу «Дружба с природой»	1	Туристско-краеведческая
6.	Конкурс рисунков и поделок «Здоровье без лекарств» (с участием учителя по изо и родителей)	1	Художественное творчество
7.	Досугово-развлекательное мероприятие «Что нужно знать о лекарственных растениях?» (с участием медицинского работника и родителей)	1	Досугово-развлекательная
8.	Туристический поход «Зеленая аптека Урала» (с участием родителей)	2	Туристско-краеведческая
9.	Практико-ориентированный исследовательский проект «Способы оздоровления организма» (с участием родителей)	2	Проблемно-ценностное общение
<b>Тема 7. Душевное здоровье (7 ч.)</b>			
1.	Теоретическое занятие «Настроение и здоровье»	1	Познавательная
2.	Игровой тренинг «Научимся поддерживать хорошее настроение» (с участием педагога-психолога)	1	Игровая
3.	Фото-выставка «Хорошее настроение и здоровье» (с участием родителей)	2	Художественное творчество
4.	Игровой тренинг «Учусь общаться с людьми» (с участием педагога-психолога)	1	Игровая
5.	Практико-ориентированный творческий проект «Спешу делать добро» (с участием родителей)	2	Социальное творчество
<b>Тема 8. Твоя безопасность (5 ч.)</b>			
1.	Теоретическое занятие «Опасность подстерегает дома»	1	Познавательная
2.	Теоретическое занятие «Опасности на улице и в походе»	1	Познавательная
3.	Практическое занятие «Первая помощь при травмах» (с участием медицинского работника)	1	Познавательная
4.	Практическая конференция «Мои действия в опасных ситуациях»	2	Проблемно-ценностное общение
<b>Тема 9. Здоровый образ жизни (17 ч.)</b>			
1.	Теоретическое занятие «Что такое здоровый образ жизни?»	1	Познавательная
2.	Досугово-развлекательное мероприятие «Семейные традиции ЗОЖ» (с участием родителей)	2	Досугово-развлекательная
3.	Теоретическое занятие «Привычки и здоровье» (с участием медицинского работника)	1	Познавательная
4.	Игровой тренинг «Учись говорить «нет» (с участием педагога-психолога)	1	Игровая
5.	Конкурс плакатов о полезных и вредных привычках	1	Художественное творчество

6.	Фото-флэшмоб «Мы за здоровье!» на общешкольной научно-практической конференции (с участием родителей, педагога-психолога, учителя физкультуры). Выпуск стенгазеты по результатам флэшмоба	2	Социальное творчество
7.	Театрализованное занятие «Театр здоровья»	1	Игровая
8.	Велопрогулка в парк «Здоровые выходные» (с участием родителей)	2	Спортивно-оздоровительная
9.	Лыжная прогулка в лес «Здоровые выходные» (с участием родителей)	2	Спортивно-оздоровительная
10.	Театрализованное занятие «Герои русских сказок – за здоровый образ жизни» (с участием родителей)	1	Игровая
11.	Викторина «Твой здоровый образ жизни» (с участием родителей и учителя физкультуры)	1	Досугово-развлекательная
12.	Квест «Здоровье – это здорово!» (с участием родителей)	2	Досугово-развлекательная

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Разработка квеста «Здоровье – это здорово!»

Цель мероприятия: развивать мотивацию здорового образа жизни.

План подготовки и проведения квеста:

1. Подготовка маршрутных листов для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста из числа родителей, формирование команд игроков (3 команды составляются поровну из учащихся и родителей).
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.

На каждом этапе есть ведущий (помощник). Помощник сообщает условия выполнения, отслеживает, как команда работает, проставляет отметку о пройденном этапе и качестве выполнения заданий этапа.

Начало игры и спорные ситуации:

Игра начинается с введения в ситуацию. Участникам дается инструкция. Раздаются маршрутные листы. Все указания помощников также должны выполняться.

Для того, чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам необходимо собрать как можно больше жетонов «Здоровячков» на каждом из этапов квест-игры (в итоге игры за каждый жетон будет выдана одна часть девиза-пазла «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни», который необходимо будет собрать и с обратной стороны обнаружить карту расположения клада Доктора Айболита - витамины). Жетоны выдаются только при условии качественного выполнения условий этапа.

При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции или вернуться на общий этап к организатору.

Ход игры.



- Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием «Здоровье – это здорово!»

- В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

- Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад Доктора Айболита. За каждое верно выполненное задание вы будете получать жетоны Здоровячков, которые помогут вам в выполнении финального задания. («Здоровячки» вклеиваются в маршрутный лист по итогам прохождения испытания.)

И еще одно условие: на каждом этапе вам нужно будет сделать селфи.

1 этап. Пословица о спорте.

1. Для выполнения первого задания вам необходим предмет, который находится в этом зале. А что это – вы узнаете, составив правильно пословицу о спорте. Полученную пословицу запишите в маршрутном листе.

ТОТ	ТОМ	ЗАНИ
НАБИ	КТО	СПОР
МАЕТСЯ	СИЛЫ	РАЕТСЯ

2. С помощью выделенных букв составьте ключевое слово – это и есть интересующий вас предмет. (зеркало)

3. Найдите его в зале.

В случае правильного составления пословицы команда получает жетон Здоровячка, который вклеивается в маршрутный лист.

После нахождения зеркала команда получает подсказку:

ΚΑΘΗΜΕΙ' ΕΝ ΚΟΙΤΩΡΙΩ ΕΣΤΙΝ ΙΒΝ ΚΥΑΒΡΙ' ΝΟΜΙΛΑΓΗΝΝΑ ΒΑΜ ΗΘΟΡΧΟΠΝΩΟ ΠΟΣΕΙΝΤΡ ΠΥΑ ΠΟΧΟΧΟΠΤΕΗΝΝΑ ΣΙΕΠΛΥΠΠΕΛΟ

Учащиеся при помощи зеркала расшифровывают подсказку: Для прохождения следующего испытания вам необходимо посетить кабинет, в котором есть три Клавы.

Это кабинет информатики, в котором есть три клавиатуры.

## 2 этап. Ученые в спорте.

- Жизнь многих великих и известных ученых неразрывно связана со спортом. История знает значительное число случаев, когда ученые, внесшие существенный вклад в развитие науки, активно занимались спортом и даже добивались в нем определенных высот.

Для выполнения задания вытягивается одна из трёх загадок.

- Прочитайте загадки и отгадайте выдающуюся личность. Предмет, который вы можете использовать, у вас есть в подсказке (клавиатура: учащиеся должны догадаться, что фамилии ученых записаны русскими буквами на английской раскладке). Ответ напишите в маршрутном листе.

А. Великий русский учёный в годы своей учебы в России и за рубежом не оставлял занятия верховой ездой, фехтованием, стрельбой, борьбой на руках, танцами, английским боксом и поднятием тяжестей.

Кивийид (Ломоносов)

Б. Древнегреческий философ. Был неплохим борцом и считал, что для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия физическими упражнениями.

Gkfnjy (Платон)

В. Основоположник советской теоретической физики, очень любил кататься на горных лыжах, ему приписывают изобретение собственного особого способа бесконечно медленного спуска.

## Kfylfe (Ландау)

Получают подсказку, где находится следующее испытание.  
«Следующее испытание вас ждет в кабинете № . Номер кабинета

совпадает с возрастом, когда ребенок становится совершеннолетним и полностью отвечает за свои поступки, делённым пополам». (9 - медицентр)

3 этап. Друзья нашего здоровья.

В медицентре учащимся выдается следующее задание:

- Разгадайте друзей нашего здоровья. Для этого из каждого слова берем только тот слог, который указан, а затем все полученные результаты складываем в слово.

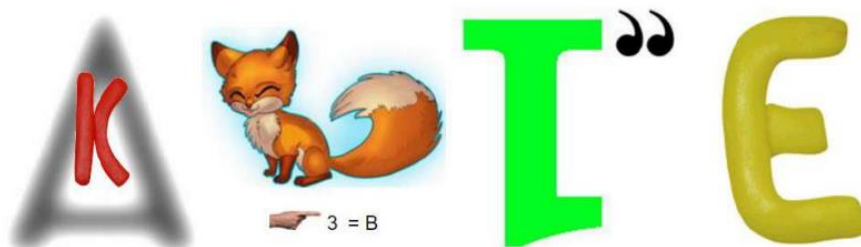
1.	2.	3.	4.
Зубрила 1	Мышонок 1	Тапочек 2	Ворона 1
Наряд 1	Масло 2	Белорус 2	Подарок 2
Я 1		Ветеран 2	
Щека 1		Н 1	
Ткани 1		Коленце 3	

Ответы записывают в маршрутный лист:

Зубная щетка, мыло, полотенце, вода.

Команды получают жетон в случае 4-х правильных ответов.

После выполнения задания получают подсказку: «Для того, чтобы узнать, где вас ожидает следующее испытание, вам необходимо разгадать ребус и взять из полученного слова следующие буквы: 1, 2, 5».



Ответ: закаливание – зал

4 этап. Меткий стрелок.

- Чтобы получить очередную подсказку и продолжить свое путешествие к кладу, вам нужно сбить теннисным мячом конусы (которые стоят на определенном расстоянии). Жетон вы получите в том случае, если используете для нахождения подсказки не более 5 бросков.

Под одним из конусов лежит подсказка: «Для преодоления следующего испытания вам необходимо найти человека, инициалы которого обозначают

отдельную партию в некоторых играх». КОН. Следующий этап ведет мама ученицы – Карамышева Ольга Николаевна).

5 этап. Эрудит.

Ведущий (Карамышева О.Н.) на следующем этапе выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.

1. Какие ягоды используют для понижения температуры тела?

- 1 – Ежевика
- 2 – Клубника
- 3 – Арбуз
- 4 – **Клюква**

2. В какое время года лучше всего закаляться?

- 1 – Зимой
- 2 – **Летом**
- 3 – Весной
- 4 – Осенью

3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

- 1 – Крапива
- 2 – **Подорожник**
- 3 – Зверобой
- 4 – Ромашка

4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

- 1 – Качели
- 2 – **Гантели**
- 3 – Блины
- 4 – Кегли

5. Что является залогом здоровья (из пословицы)?

- 1 – **Чистота**
- 2 – Красота
- 3 – Сила
- 4 – Ум

6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:

- 1 – 3-4 часа
- 2 – **8-9 часов**
- 3 – 12-14 часов
- 4 – сон не влияет на здоровье

7. Какая из привычек является полезной?

- 1 – Грызть ногти
- 2 – Спать до обеда
- 3 – **Чистить зубы по утрам**
- 4 – Долго играть в компьютер

8. Какой овощ замедляет старение организма?

- 1 – Картофель
- 2 – Редис
- 3 – **Морковь**
- 4 – Чеснок

9. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?

- 1 – **Нет**
- 2 – Да
- 3 – Если ходить так 2-3 раза в неделю
- 4 – Не знаю

10. Что означает слово «Витамин»?

- 1 – Конфеты
- 2 – **Жизнь**
- 3 – Здоровье
- 4 – Вред

Руководитель этапа отмечает в маршрутном листе количество правильных ответов, приклеивает жетон в случае 8-9 правильных ответов.

Получают подсказку: «Следующее задание вы найдёте среди прав человека. Выберите одно из них». (задания размещены на стенде «Твои права», команды выбирают задание по желанию.)

Этап 6. Отгадай загадку – нарисуй отгадку.

На стенде «Твои права» спрятаны загадки:

1. Какую игру французы называют «летающим петухом»? (Бадминтон)
2. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? (Бабочка)

Ответ рисуют в маршрутном листе. За правильный ответ получают жетон.

На обратной стороне загадки написана подсказка: «Следующее задание можно забрать у педагога, чья фамилия начинается на первую букву отгадки»<sup>2</sup>.

Этап 7. Собери пословицу.

Каждая команда получает листы с разрезанными частями пословиц:

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!
2. В здоровом теле - здоровый дух!
3. Где здоровье, там и красота.
4. Здоров будешь - все добудешь!
5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
6. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!
7. Крепок телом - богат и делом.
8. Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Жетон получают в случае верного составления 6-8 пословиц.

На последней странице задания написана следующая подсказка: «Вы приближаетесь к финишу. Проверим, насколько хорошо вы знакомы с дисциплинами ГТО. Отправляйтесь к месту вашего старта».

8 этап. Крокодил ГТО.

Изобразить пантомимой дисциплины, входящие в физкультурный комплекс ГТО:

Бег

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Метание мяча

Бег на лыжах

Плавание

Стрельба

Учащиеся каждой команды вытягивают определение, изображают его, команда должна догадаться, что это. На выполнение 30 сек. Задача – показать как можно больше дисциплин, чтобы команда их отгадала. В конце выполнения задания ребята получают конверт.

«Ваше путешествие окончено. Для получения приза вам осталась самая малость – найти клад Доктора Айболита, в этом вам помогут Здравячки. Вы получите столько подсказок, сколько заработали жетонов.

Ведущий выдает части карты.

- Из подсказок вам необходимо собрать девиз.

На подсказках написан девиз: «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!»

Если девиз будет собран правильно, то с обратной стороны получится карта с отметкой о месторасположении приза (у каждой команды своя карта). Учащиеся ищут клад Доктора Айболита: витамины.



Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Ведь здоровье – это здорово!

Жизнь - это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды. И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.

Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты! Здорово, когда светит солнце и щебечут птицы! Здорово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!

Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди! Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее! Так будьте все здоровы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

Подведение итогов и обсуждение игры.



Жетоны «Здоровячки»

# ПРИЛОЖЕНИЕ 10

## Результаты диагностики уровня сформированности валеологической культуры младших школьников на контрольном этапе работы

Результаты диагностики уровня сформированности валеологической культуры учащихся на контрольном этапе исследования																
№ п/п	Имя, фамилия учащегося	Критерии и показатели														
		Мотивационно-ценностный				Когнитивный					Деятельностно-практический		Эмоционально-волевой			
		ценностное отношение к здоровью	мотивация валеологической культуры	сумма баллов	уровень сформированности	представления об организме человека	знания о правилах гигиены	представления о здоровье и ЗОЖ	сумма баллов	Уровень сформированности	применение валеологических знаний на практике	уровень сформированности	характер эмоциональных переживаний	волевые усилия для поддержания ЗОЖ	сумма баллов	уровень сформированности
1	Дмитрий А.	3	2	5	средний	2	3	3	8	высокий	2	средний	2	2	4	средний
2	Алиса В.	3	3	6	высокий	2	2	3	7	средний	2	средний	3	3	6	высокий
3	Николай В.	2	2	4	средний	1	2	2	5	средний	2	средний	3	2	5	средний
4	Вера Г.	2	2	4	средний	2	2	2	6	средний	2	средний	3	3	6	высокий
5	Наталья Г.	3	3	6	высокий	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
6	Петр Г.	1	2	3	низкий	2	3	2	7	средний	1	низкий	3	2	5	средний
7	Игорь Ж.	2	1	3	низкий	1	2	1	4	низкий	1	низкий	3	2	5	средний
8	Ирина З.	3	3	6	высокий	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
9	Вероника З.	3	2	5	средний	3	2	3	8	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
10	Галина К.	3	3	6	высокий	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
11	Александр К.	2	2	4	средний	1	1	2	4	низкий	1	низкий	3	2	5	средний
12	Валентин К.	2	3	5	средний	2	2	2	6	средний	2	средний	3	3	6	высокий
13	Елена К.	3	2	5	средний	2	2	2	6	средний	2	средний	3	3	6	высокий
14	Дамир К.	1	2	3	низкий	1	2	2	5	средний	1	низкий	2	2	4	средний
15	Мария Л.	2	2	4	средний	3	2	1	6	средний	2	средний	3	2	5	средний
16	Артем М.	2	1	3	низкий	2	3	2	7	средний	2	средний	3	2	5	средний
17	Ольга М.	2	1	3	низкий	2	2	3	7	средний	2	средний	3	3	6	высокий
18	Олег Н.	3	2	5	средний	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
19	Марьям Н.	2	1	3	низкий	2	2	2	6	средний	2	средний	2	3	5	средний
20	Акмал Н.	2	1	3	низкий	1	1	2	4	низкий	1	низкий	3	2	5	средний
21	Лариса О.	2	3	5	средний	2	3	3	8	высокий	2	средний	3	2	5	средний
22	Дарья П.	2	3	5	средний	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
23	Тимофей П.	3	3	6	высокий	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
24	Владимир С.	2	2	4	средний	3	2	2	7	средний	2	средний	3	2	5	средний
25	Замира С.	1	2	3	низкий	1	2	2	5	средний	1	низкий	2	2	4	средний
26	Елизавета С.	3	3	6	высокий	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
27	Арсен Т.	3	2	5	средний	3	2	3	8	высокий	3	высокий	3	2	5	средний
28	Марина Т.	3	3	6	высокий	3	3	3	9	высокий	3	высокий	3	3	6	высокий
29	Анатолий Ш.	2	2	4	средний	2	2	2	6	средний	2	средний	3	2	5	средний
30	Анастасия Я.	2	2	4	средний	3	2	2	7	средний	2	средний	3	3	6	высокий



## ПРИЛОЖЕНИЕ 11

### Определение уровня сформированности валеологической культуры у младших школьников на контрольном этапе работы

Общий уровень валеологической культуры у младших школьников на контрольном этапе работы						
№ п/п	Имя, фамилия учащегося	Критерии сформированности валеологической культуры				Уровень сформированности валеологической культуры
		Мотивационно- ценностный	Когнитивный	Деятельностно- практический	Эмоционально- волевой	
1	Дмитрий А.	средний	высокий	средний	средний	средний
2	Алиса В.	высокий	средний	средний	высокий	средний
3	Николай В.	средний	средний	средний	средний	средний
4	Вера Г.	средний	средний	средний	высокий	средний
5	Наталья Г.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
6	Петр Г.	низкий	средний	низкий	средний	низкий
7	Игорь Ж.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
8	Ирина З.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
9	Вероника З.	средний	высокий	высокий	высокий	средний
10	Галина К.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
11	Александр К.	средний	низкий	низкий	средний	низкий
12	Валентин К.	средний	средний	средний	высокий	средний
13	Елена К.	средний	средний	средний	высокий	средний
14	Дамир К.	низкий	средний	низкий	средний	низкий
15	Мария Л.	средний	средний	средний	средний	средний
16	Артем М.	низкий	средний	средний	средний	низкий
17	Ольга М.	низкий	средний	средний	высокий	средний
18	Олег Н.	средний	высокий	высокий	высокий	средний
19	Марьям Н.	низкий	средний	средний	средний	средний
20	Акмал Н.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
21	Лариса О.	средний	высокий	средний	средний	средний
22	Дарья П.	средний	высокий	высокий	высокий	средний
23	Тимофей П.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
24	Владимир С.	средний	средний	средний	средний	средний
25	Замира С.	низкий	средний	низкий	средний	средний
26	Елизавета С.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
27	Арсен Т.	средний	высокий	высокий	средний	средний
28	Марина Т.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
29	Анатолий Ш.	средний	средний	средний	средний	средний
30	Анастасия Я.	средний	средний	средний	высокий	средний

**ОТЗЫВ**  
**руководителя выпускной квалификационной работы**

*Тема ВКР «Формирование валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности»*

*Студента Морозовой Раисы Васильевны, обучающейся группы НОМ-1801z*

*Обучающегося по ОПОП\_44.04.01 Педагогическое образование. Начальное образование заочной формы обучения*

Раиса Васильевна при подготовке выпускной квалификационной работы проявила готовность корректно формулировать и ставить задачи своей деятельности, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность, устанавливать приоритеты и методы решения поставленных задач.

В процессе написания ВКР студентка выполнила библиографический поиск, провела критический анализ полученной информации, применила системный подход для решения поставленных задач.

*Умение управлять научным проектом на всех этапах цикла.*

Раиса Васильевна проявила высокий уровень организованности и работоспособности. При написании ВКР студентка показала готовность к решению поставленной проблемы – выявлении педагогических условий формирования валеологической культуры младших школьников во внеурочной деятельности. Определена цель, задачи, обоснована актуальность, значимость, сфера применения результатов. Определена научная новизна и теоретическая значимость работы.

Содержание ВКР систематизировано, выстроено логично, в первой главе рассматриваются теоретические основы формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности, выделены особенности организации внеурочной деятельности и факторы, влияющие на её эффективность. Автор проанализировано 94 источника. Результаты опытно-поисковой работы представлены во второй главе. В работе автор определяет содержание работы по формированию валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности и определяет её эффективность.

Автор продемонстрировал способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Основой работы является опыт взаимодействия с учащимися начальных классов (3 класс) на базе МАОУ СОШ № 92 г. Екатеринбурга. Приложение позволяет полно раскрыть теоретические основы и содержание проведённой практической работы.

Анализ выпускной квалификационной работы позволяет утверждать, что автор владеет следующими компетенциями:

- способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу, способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-1);
- способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3);
- готовностью использовать знание современных проблем науки и образования при решении профессиональных задач (ОПК-2);

- способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам (ПК-1);
- готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-4);
- способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование (ПК-5);
- готовностью использовать индивидуальные креативные способности для самостоятельного решения исследовательских задач (ПК-6);
- способностью проектировать формы и методы контроля качества образования, различные виды контрольно-измерительных материалов, в том числе с использованием информационных технологий и с учетом отечественного и зарубежного опыта (ПК-9);
- готовностью к разработке и реализации методических моделей, методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-11);
- готовностью к систематизации, обобщению и распространению отечественного и зарубежного методического опыта в профессиональной области (ПК-12).

#### ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента Морозовой Раисы Васильевны соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника УрГПУ, и рекомендуется к защите.

Ф.И.О. руководителя ВКР Малозёмовы Ирина Ивановна

Должность доцент

Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства

Уч. звание доцент

Уч. степень канд.пед.наук

Подпись



Дата 23.10.2020

## РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию

Тема ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Студента Морозовой Раисы Васильевны,

Обучающегося по ОПОП 44.04.01 Педагогическое образование, профиль «Начальное  
образование»

заочной формы обучения

Актуальность темы исследования определяется необходимостью воспитания у детей младшего школьного возраста ценностного отношения к своему здоровью в связи со значительным ростом числа учащихся с низким уровнем здоровья.

Содержание ВКР полностью соответствует теме и целевой установке.

Тема разработана достаточно полно и качественно.

При написании магистерской диссертации студент проанализировал 94 источника. Отразил полученную информацию в тексте работы, продемонстрировал умение анализировать научную литературу и обобщать результаты научных исследований. На основании анализа информационных источников сделаны научные и практические выводы.

Выполнен анализ педагогического опыта решения проблемы формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности. Применение методик диагностики обосновано и доказано.

Содержание формирующего этапа опытно-поисковой работы опирается на теоретические положения, сформулированные автором в процессе анализа литературы; разработано с учетом результатов констатирующей диагностики.

Количественный и качественный анализ результатов констатирующей и контрольной диагностики осуществлен; выявлена динамика формирования валеологической культуры у младших школьников.

Содержание ВКР систематизировано: имеются выводы, отражающие основные положения параграфов, глав ВКР.

Заключение соотнесено с задачами исследования. Выводы полностью соответствуют поставленным целям и задачам, гипотеза оценивается.

Представленная работа в целом выполнена грамотно, выдержан научный стиль изложения. Представлены необходимые рисунки, таблицы, методические разработки.

Оформление списка литературы соответствует требованиям.

Научная новизна и практическая значимость данного исследования определяются тем, что автором разработана комплексная программа внеурочной деятельности, направленная на формирование валеологической культуры у учащихся начальных классов, которая может быть использована в практике работы учителей.

Представленные результаты исследования могут быть рекомендованы для участия в конкурсах.

Выпускная квалификационная работа позволяет утверждать, что автор обладает следующими компетенциями: способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3); готовностью использовать знание современных проблем науки и образования при решении профессиональных задач (ОПК-2); способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным

образовательным программам (ПК-1); готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-4); способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование (ПК-5); готовностью использовать индивидуальные креативные способности для самостоятельного решения исследовательских задач (ПК-6); способностью проектировать формы и методы контроля качества образования, различные виды контрольно-измерительных материалов, в том числе с использованием информационных технологий и с учетом отечественного и зарубежного опыта (ПК-9); готовностью к разработке и реализации методических моделей, методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-11); готовностью к систематизации, обобщению и распространению отечественного и зарубежного методического опыта в профессиональной области (ПК-12).

Вопросы и замечания:

1. Как объясняет автор необходимость такого условия формирования валеологической культуры младших школьников, как взаимодействие всех участников образовательного процесса? Каким образом реализуется в программе внеурочной деятельности условие организации взаимодействия всех участников образовательного процесса в формировании валеологической культуры младших школьников?

2. Почему, по мнению автора, ведущими компонентами в структуре валеологической культуры являются мотивационно-ценностный и деятельностно-практический?

Работа соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам магистратуры, и заслуживает оценки: «отлично».

Сведения о рецензенте: Омельченко Сергей Владимирович, кандидат технических наук, доцент кафедры Информатики, информационных технологий и методики обучения информатике Института математики, физики, Информатики и технологий УрГПУ.

«20 июля» 2020 г.

подпись рецензента



**АНТИПЛАГИАТ**  
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ



**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **СПРАВКА**

### **О результатах проверки текстового документа**

#### **на наличие заимствований**

**Проверка выполнена в системе**

**Антиплагиат.ВУЗ**

Автор работы

Морозова Раиса Васильевна

Факультет, кафедра, номер группы

Институт педагогики и психологии детства  
Кафедра теории и методики обучения  
естествознанию, математике и информатике в период  
детства МНО-1801z

Название работы

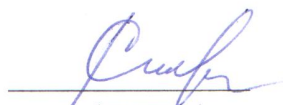
Формирование валеологической культуры у детей  
младшего школьного возраста во  
внеурочной деятельности

Процент оригинальности

71,69 %

Дата 19.11.2020

Ответственный в  
подразделении

  
(подпись)

Колясникова В.Б.  
(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРоссика"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru"; Коллекция РГБ;  
Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС "Айбукс"; Модуль поиска Интернет;  
Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УГПУ"; Кольцо вузов